

Workshopreihe

Aerial Fit

**10%
RABATT**
Bei Buchung
von 2 Kursen

**15%
RABATT**
Bei Buchung
von 3 Kursen



Anatomie

SA, 23. + SO, 24. März

Ernährung

SA, 13. April

Erste Hilfe

SO, 14. April



Sporternährung und TCM 1x1 für Aerialisten

Inklusive Superfood-Buffer & Energyball-Workshop!

Damit wir unser Trainingsziel erreichen, benötigt unser Körper Energie, immerhin schwingt er scheinbar schwerelos sein Eigengewicht durch die Luft. Doch wie bringen wir gesunde Ernährung in unserem Sportalltag unter? Vor allem bei besonderen Trainingsumständen, z.B. frühmorgens kurz nach dem Aufstehen, spätabends nach einem langen Tag, direkt nach dem Essen, weil es sich anders nicht ausgeht, und oft ungeachtet unserer generellen Tagesverfassung.

In diesem Workshop erfährst du, wie dich gesunde (TCM-)Ernährung beim (Aerial-)Sport unterstützt, **inklusive Superfood Buffet** (mit selbstgemachten und köstlichen Snacks aus erlesenen Zutaten) und einem abschließenden **Energyball-Workshop**, damit Ihr direkt und live das Gelernte in die Praxis umsetzen könnt.

Zusätzlich erwarten euch **Hand-outs, Rezepte, Kochbücher** zum Schmökern und neue **Lebensmittel** zum Verkosten (alles übrig Gebliebene könnt mit nach Hause nehmen, bitte Tupperware o.Ä. mitnehmen).

INHALTE

- | | |
|--|--------------------|
| 1. Intro, Agenda, Kennenlernen | 12:00-12:20 |
| 2. Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin | 12:20-12:50 |
| 3. Gesunde Basisernährung (How-to, Verdauung, Lebensmittel) | 12:50-13:50 |
| 4. Sporternährung (rund ums Training, Nahrungsergänzung, Superfoods) | 13:50-14:50 |
| 5. Pause mit Superfood Buffet | 14:50-16:00 |
| 6. Ernährung im Monatszyklus (Wissenswertes für Frauen) | 16:00-16:30 |
| 7. Foodtrends und Ernährungsweisheiten | 16:30-17:00 |
| 8. Energyball-Workshop & gemütlicher Ausklang | 17:00-18:00 |

SANDRA NOVA

Dipl. Ernährungstrainerin
(<https://www.supanova.at/>)

Samstag, 13. April

12.00 bis 18.00 Uhr

Yogafusion (Tendlergasse 11, Eingang am Eck)

Kosten: 100,- EUR (inkl. Superfood-Buffer während des Kurses, Energyball-Workshop, Rezepte, Handouts und offizielle Teilnahmebestätigung)

Anmeldung: office@aerialartsaustria.com

(Anmeldungen werden nach Zahlungsingang gereiht)

