

SEMINARREIHE

GESUND UND FIT



Gesund und fit durch richtige Ernährung und Bewegung
von **MARIELLA SCHMID**, MSc, Sport- und Ernährungsberaterin und Gründerin von „Mission Nutrition“.

Das Rezept für einen gesunden Lebensstil sowie für das Erreichen bzw. Beibehalten des Wunschgewichts ist die Kombination aus ausgewogener Ernährung und regelmäßiger Bewegung. Mariella Schmid, MSc informiert in ihren Seminaren über beide Themenbereiche.

Kosten für eine Seminareinheit

€ 15,- Normalpreis, € 13,50 für Mitglieder

Block mit allen 12 Seminaren

€ 171,- Normalpreis, € 154,- für Mitglieder

Für Mitglieder, die das ganze Seminar buchen, übernimmt unser Verein ein Kombipaket bei Mariella Schmid, MSc, bestehend aus einer Kombination aus Ernährungsberatung und Bewegungstraining über 5 Wochen:

www.mission-nutrition.at/preise-pakete

VERBINDLICHE ANMELDUNG ERFORDERLICH!

Die Seminarreihe findet in unseren Räumlichkeiten statt:

KÄRNTNER STRASSE 26 (MARCO-D'AVIANO-GASSE 1), 1010 WIEN

Dienstag, 18. September 2018, 18.30 Uhr

Laufen leicht gemacht – Laufen für Einsteiger

Laufen kann man immer und überall. Es ist ein Sport, der nicht viel Equipment, aber doch einiges Know How zum Starten braucht. Wer mit dem Laufen beginnen möchte, stellt sich oft Fragen nach richtiger Bekleidung, Schuhwerk, Pulsuhr und Trainingsintensität.

Dieses Seminar richtet sich an Lauf-Anfänger und Wiedereinsteiger.

Dienstag, 25. September 2018, 18.30 Uhr

Sporternährung

Durststrecken vermeiden, leere Speicher richtig auffüllen! In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit der Ernährung und den Getränken rund um sportliche Aktivitäten.

Außerdem im Praxisteil: Rezepte für leichte Mahlzeiten vor dem Sport und selbstgemachte Sportgetränke!

Dienstag, 2. Oktober 2018, 18.30 Uhr

Training zu Hause und auf Reisen

Es muss nicht das Fitness-Studio sein! Workouts ohne Equipment im Hotelzimmer oder im eigenen Wohnzimmer können, richtig ausgeführt, die Fitness verbessern und leistungssteigernd sein! Worauf bei der Übungsausführung zu achten ist, wenn einen kein Fitnesstrainer beobachtet und korrigiert, welche Übungen besonders effektiv sind und vieles mehr sind Inhalte dieses Seminars mit Praxisteil!

Mit der Personaltrainerin **SILVIA MUTZ**, MSc, als Gastvortragende! (www.be-a-warrior.at)

Dienstag, 9. Oktober 2018, 18.30 Uhr

Superfoods aus Österreich, Obst und Gemüse der Saison

Superfoods - was versteckt sich hinter dieser mittlerweile gängigen Bezeichnung für diverse Obst-/Gemüse- und Getreidesorten? Welche Obst- und Gemüsesorten haben wann Saison, durch welche Nährstoffe zeichnen sie sich besonders aus? Außerdem: Welche heimischen Obst- und Gemüsesorten gibt es, die die gleichen wertvollen Nährstoffe enthalten und keinen endlos langen Transportweg hinter sich haben?

Mit Rezeptideen, wie man diese ganz einfach in den Speiseplan integrieren kann.

Dienstag, 16. Oktober 2018, 18.30 Uhr

Lebensmittelkennzeichnung

Sich als Konsument nicht in die Irre führen lassen: Was bedeutet die Reihenfolge der Zutatenliste? Was bedeutet „Zuckerfrei“ oder „LIGHT“ – sind Light-Produkte die gesündere Wahl? BIO-Siegel, Herkunftsland etc. – worauf sollte man als kritischer Konsument achten?

In diesem Seminar geht es um nützliche Tipps und Tricks beim Einkaufen von verpackten Lebensmitteln und um die österreichische Kennzeichnungspflicht.

Dienstag, 23. Oktober 2018, 18.30 Uhr

Fitter durch Faszientraining

Die bindegewebsartigen Strukturen, die unsere Muskeln, Organe und vieles mehr umhüllen, werden Faszien genannt. Sie können durch Bewegungsmangel, Stress und einseitiger Belastung verkleben und somit in weiterer Folge Schmerzen verursachen. Die Therapie dieser Schmerzen, das sogenannte „Faszientraining“ ist mittlerweile in aller Munde und die dazugehörige schwarze Rolle in vielen Fitnesscentern zu finden. Doch was bewirkt diese „Blackroll“, abgesehen von anfangs höllischen Schmerzen? Im Praxisteil erfahren Sie, wie das Gerät anzuwenden ist.

Dienstag, 30. Oktober 2018, 18.30 Uhr

Smoothies VS Juices

Bunte Obst- und Gemüsesäfte sind sehr beliebt: Schnell zuzubereiten, erfrischend und ein besonderer Booster für ein starkes Immunsystem. Doch der hohe Zuckeranteil kann sich auf Leberwerte und Blutzuckerspiegel auswirken! In diesem Seminar gehen wir der Frage nach, was eigentlich der Unterschied zwischen Smoothie und Juice ist und bereiten selbst drei unterschiedliche bunte Säfte zu.

Dienstag, 6. November 2018, 18.30 Uhr

Überbelastung und Sportverletzungen

Überbelastungen passieren, wenn man es mit Sport und Bewegung zu gut meint, ungeduldig eine Leistungssteigerung herbeisehnt und Alarmsignale des Körpers ignoriert. Inhalte des Seminars sind Präventionsmaßnahmen, richtige Intervalle der Trainingseinheiten und Therapie von Sportverletzungen.

Mit der Physiotherapeutin **VICTORIA WILDHABER**, BSc als Gastvortragende!

Dienstag, 13. November 2018, 18.30 Uhr
Unser Darm als Zentrum der Gesundheit

Zu den sogenannten „Zivilisationskrankheiten“ zählen heute nicht mehr nur Krankheiten wie Hypertonie, Adipositas oder koronare Herzerkrankungen, sondern auch Darmerkrankungen, wie beispielsweise das Reizdarmsyndrom und die Chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED).

Die steigende Zahl diverser Formen von Darmerkrankungen gibt Anlass, das komplexe Thema der Darmgesundheit genauer unter die Lupe zu nehmen.

Dienstag, 20. November, 18.30 Uhr**Diabetes-Prävention: wie man durch Änderung des Lebensstils gegensteuern kann**

Diabetes kann in zwei verschiedenen Formen auftreten. Der sog. Typ 2 Diabetes ist mittlerweile auch schon bei Kindern weit verbreitet und das Ergebnis eines ungesunden Lebensstils, der durch wenig Bewegung sowie übermäßigen Fett- und Zuckerkonsum gekennzeichnet ist. Doch man kann etwas dagegen tun: Wie man Zuckerfallen im Alltag vermeidet, ausreichend Bewegung einbaut und seinen Lebensstil auf Dauer gesund hält, sind Inhalte dieses Seminars!

Dienstag, 27. November 2018, 18.30 Uhr**Paleo, Low Carb und Atkins**

Wer hat sich nicht schon einmal durch die verrückteste und vielversprechendste Diät gequält? Welche modernen Diäten momentan kursieren, was sie versprechen, welche Vor- und Nachteile sie bringen und wie man den sogenannten „Jojo-Effekt“ umgeht, sind Inhalte des Seminars rund um Paleo, Low Carb und Atkins-Diät.

Dienstag, 4. Dezember, 18.30 Uhr**Entschlacken, Entgiften und Detoxen**

Durch Saftkuren und Nahrungskarenz schnell ein paar Kilos verlieren zu wollen, ist bei vielen von uns mittlerweile an der Tagesordnung. Doch was ist dran am Hype um sogenannte Entwässerungs-, Entschlackungs- und Detox-Kuren?

Wir befassen uns bei diesem Seminar mit Ernährungsmythen rund um moderne Crash-Diäten und das (gut funktionierende) Entgiftungssystem unseres Körpers.