



*Wir freuen
uns auf
dich!*



VORTRAG

"Gaberl dich Fit"

**Freitag 14.03.2025 17.00
im fidelium Eichkögl**



Eintritt frei



**!! Die Gesundheit unserer
Kid`s und Sportler sind
uns wichtig !!**

Ernährungsvortrag von Gudrun
Eggenreich, BEd BSc Diätologin
und Ernährungs-
pädagogin in Zu-
sammenarbeit
mit dem STFV
der ÖGK und
der Gemeinde
Eichkögl.



Themen:

- * Sportgerechte Ernährung Vor-
Während - Nach dem Match/
Training!
- * Regeneration und Ernährung
- * Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett -
was braucht mein Körper?
- * richtiges Trinken - was und
Wieviel!
- * **Gesundheitsvortrag für Jung
und Alt**
- * Infos unter 0664 8367990



Steirischer Fußballverband
Herrgottwiesgasse 134, 8020 Graz
Telefon: +43 316 271554
E-Mail: office@stfv.at
www.stfv.at



Österreichische
Gesundheitskasse