

REGENERATION

im Nachwuchssport



Mittwoch 1. April 2020
19-20.30 Uhr, Axa-Arena

Neben Training, Wettkämpfen und Ausbildung ist es für junge Athletinnen und Athleten fast schwieriger als bei den Profis, noch genügend Regenerationszeit zu finden und zu nutzen. Regeneration – körperlich wie mental - ist jedoch essentiell für die Leistungsentwicklung und ebenso für die Gesundheit. Wie gehen wir damit zielführend um?

Davide Callà - vom Profi lernen!

Der Fussballprofi vom FC Winterthur im Gespräch mit Regula Späni, Moderatorin SPORTDATE, ehemalige SRF Moderatorin

Regeneration – die sportmedizinische Sicht

Dr. med. Jean-Romain Delaloye, Sportmediziner, Sports Medical Center Win4

Mentale Regeneration

Philippe Müller, Sportpsychologe

Praxis-Input

Jeanine Fuhlrott, Mentalcoach FC Winterthur

Auftanken bitte! Gezielte Ernährung für die Regeneration

Raphael Huber, Ernährungs- und Sportwissenschaftler

Für Eltern von Kindern und Jugendlichen im Nachwuchssport, junge Sportlerinnen und Sportler ab 12 Jahren, Trainerinnen und Trainer im Nachwuchsbereich.

Für alle Sportarten, Team- und Einzelsport.

Preis: CHF 25, junge Sportler/innen bis 16 Jahre in Begleitung eines Elternteil/Trainer kostenlos.
Anmeldung bis am 20.3.2020 unter www.winsportacademy.ch.

In Zusammenarbeit mit: