

Sport- ernährung

mit Raffaella Casellini

Freitag, 17. April 2026



SWISS
Lauftreff
LAUFEN | WALKING

Detailblatt

Vortrag über Sporternährung

Einleitung

Sporternährung: der Schlüssel zu mehr Leistung!

Du trainierst regelmässig an Lauftechnik und Kraft – doch schöpfst du dein Potenzial auch ernährungstechnisch aus?

In diesem praxisnahen Input erfährst du, wie gezielte Sporternährung Training, Leistung und Regeneration spürbar verbessert.

Kursinhalt

Gemeinsam schauen wir uns an:

- Was dein Körper **vor**, **während** und **nach dem Training** wirklich braucht
- Wie Ernährung die **Regeneration** und **Leistungsfähigkeit** gezielt unterstützt
- Wann **einfache Lebensmittel** aus der Küche ausreichen – und wann gezielte **Ernährungsstrategien** sinnvoll sind

Zielgruppe

Ein Vortrag für alle, die beim Sport endlich ihr ganzes Potenzial ausschöpfen wollen – ohne Raubbau am Körper.

Kursleitung

Raffaella Casellini, diplomierte Ernährungstrainerin & Groupfitnesscoach

Veranstalter

SwissLauftreff
c/o GO-ON Event GmbH
Kornfeldstrasse 1
6210 Sursee
info@swisslaufftreff.ch, 041 921 13 11, www.swisslaufftreff.ch

Kursdaten/-zeiten

Freitag, 17. April 2026, von 19.00 bis 20.30 Uhr

Treffpunkt

19.00 Uhr, Eventraum Meli Sport, Herrengasse 14, 6430 Schwyz

Anmeldung

Online auf www.swisslaufftreff.ch bis Mittwoch, 15. April 2026. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Berücksichtigung nach Anmeldeeingang.

Kosten

CHF 30.- pro Person

Diverses/Richtlinien

- Kurssprache Schweizerdeutsch.
- Es werden keine Kurskosten in bar zurückbezahlt.
- Kursübertragung ist nur innerhalb einer Partnerschaft möglich.
- Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.