



FC St.Gallen Event AG
Zürcher Strasse 464
CH-9015 St.Gallen
T +41 (0)71 314 14 14
F +41 (0)71 314 14 24
www.fcsg.ch



Sport / Ernährung & Gesundheit

Praktische Tipps für Bewegungsmuffel, Aktive, Sportlerinnen und Sportler

Leitung: Dr. med. Hans-Ulrich Backes, Teamarzt FC St.Gallen
Marc Zellweger, ehem. Profifussballer
Eva Götz, Ernährungsberaterin, Zentrum für Medizin und Sport im Säntispark

Ort: AFG ARENA
Getränke: Mineral / Orangensaft
Kosten : CHF 150.00 (exkl. Mwst) / Person und Kurs (Fr. 350.- alle 3 Kurse)

Kurs 1 - Fit statt Fett: Mo, 16.Mai 2011 Anmeldefrist: 10. Mai 2011
Gewichtsabnahme, einfacher als gedacht / optimales Training/ Fettverbrennung / Eiweisse, welche und wieviel?

Kurs 2 - Sport & Ernährung: Mo, 23. Mai 2011 Anmeldefrist: 17. Mai 2011
Leistungssteigerung in Beruf und Sport / Säure – Basenhaushalt
Braucht es Nahrungszusätze, was ist erlaubt, was nicht, was sinnvoll, was gefährlich?

Kurs 3 - Gesundheit & Bewegung: Mo, 30. Mai 2011 Anmeldefrist: 24. Mai 2011
Burnout Prophylaxe / Vermeidung des plötzlichen Herztods / Senkung von Cholesterin, Blutzucker und Blutdruck ohne Medikamente
Zeit: 19.30 Uhr bis 21.20 Uhr (inkl. 10 Min. Pause)

Min. Teilnehmer: 12
Max. Teilnehmer: 20

Anmeldung: conferencearena@fcsg.ch