

Liebe Sportlerinnen und Sportler

Als Trainer und Leistungssportler (2x Finisher Ironman) ist mir aufgefallen, dass im Bereich Ernährung grosse Wissensdefizite bestehen und sehr viele AthletInnen ihr Leistungspotenzial nicht optimal ausschöpfen oder durch falsche Ernährung gar behindern. In meiner Tätigkeit als Mentaltrainer und Ernährungsberater arbeite ich eng mit Rinaldo Manferdini zusammen, den ich als kompetenten und zielorientierten Partner schätzen gelernt habe.

Ich freue mich daher, dass es mir gelungen ist, ihn zu einem Vortrag in die Innerschweiz einzuladen. Rinaldo Manferdini wird euch in seinem Referat die „**10 ERNÄHRUNGS-GEHEIMNISSE AUS DEM SPITZENSport**“ verraten. Er wird euch kompetent über die neusten Erkenntnisse in der Sporternährung informieren.

Dieser Vortrag richtet sich an **SportlerInnen und TrainerInnen** aus dem **Breiten-** wie auch aus dem **Spitzensport**.

Der Referent **Rinaldo Manferdini** ist Geschäftsinhaber der Firma Mental Drive GmbH. Seit Ende der 80er Jahre arbeitet er als Mentaltrainer zusammen mit zahlreichen SpitzensportlerInnen, Sportvereinen und Sportverbänden. In dieser Tätigkeit ist er für mehrere Nationalmannschaften verantwortlich.

Seine Kenntnisse im Bereich Ernährung erwarb Rinaldo Manferdini während der Ausbildung zum Sportlehrer an der ETH Zürich. Seit 2004 besucht er regelmässig Weiterbildungen bei verschiedenen Fachärzten und Ernährungsspezialisten. Er betreut SportlerInnen auch in Ernährungs- und Nahrungsergänzungsfragen und baut die Rückmeldungen in seine Empfehlungen und Referate ein.

Damit auch ihr von seinen Erfahrungen profitieren könnt, möchte ich euch herzlich zum Seminar „**10 Ernährungs-Geheimnisse aus dem Spitzensport**“ einladen.

*Es würde mich freuen, dich an diesem Seminar begrüßen zu dürfen. Aus logistischen Gründen bitte ich dich, dich bei mir **bis spätestens 10.03.2010** per E-Mail oder telefonisch (siehe Anmeldungstext unten) anzumelden.*

Thomas Reutimann, Firma Treepower (www.treepower.ch),
Mitglied Triathlonclub Hergiswil, früher Yellow Winterthur, HC Malters und TV Bassersdorf

Ernährung im Leistungssport

10 ERNÄHRUNGS-GEHEIMNISSE AUS DEM SPITZENSport

- Kursleitung:** Rinaldo Manferdini, Geschäftsinhaber Mental Drive GmbH
- Datum:** 19.03.2010
- Dauer:** 19.00 bis 21.00 Uhr
- Ort:** **Hotel-Restaurant Brünig**, Seestrasse 13, 6052 Hergiswil/NW
- Kosten:** 20.- Fr; Anmeldung ist erforderlich! Anmeldung bis **10.03.2010**
- Anmeldung:** treepower@gmx.ch
oder telefonisch bei Thomas Reutimann, 041 497 46 86 oder
079 520 37 13

Die richtige Ernährung im Sport ist eine der Grundlagen für eine optimale Leistung. Trotzdem wird diesem Thema oft zu wenig Beachtung geschenkt.

Leistungstiefs, erhöhtes Verletzungsrisiko, Hungerast, Immunschwäche, Gewichtsprobleme – falsche (Sport-)Ernährung hat viele Gesichter!

Erfahre mehr über die folgenden Themen:

- Übersäuerung
- Vitalstoffmangel
- Eiweissmangel
- Verletzungen
- Immunschwäche
- zu wenig Körperwasser
- zu viele Toxine
- falsche Eiweissqualität
- Konditionskiller Büro
- Gewichtskontrolle

**Mit lic. phil. Rinaldo Manferdini
Sportlehrer ETH, Mentaltrainer
und Vitalitäts-Coach**