

Verbund



&



EINLADUNG und AUSSCHREIBUNG zum

Vortrag: Gesundes Training im Ausdauersport Von Belastung bis Regeneration

mit Sportwissenschaftler Clemens Rumpl, MSc
von HPC - High Performance Coaching

15.10.2025 | 18:00 – 20:00 | BYP Vortragssaal

Get-Together ab 17:30

Schwerpunkte:

- + **Effektives Ausdauertraining**
für Disziplinen wie Laufen, Radfahren, Schwimmen ...
 - + **Ernährung im Training und im Alltag:**
Energiebedarf, sinnvolle Nährstoffzufuhr, Hydratation
 - + **Regeneration und Prävention:**
Erholungsstrategien, Verletzungsvermeidung, Ausgleichstraining
- + Tipps zur langfristigen Förderung und Erhaltung der körperlichen Gesundheit im Ausdauersport

*Der SV VHP-Donau organisiert diese großartige Veranstaltung in Kooperation mit „Gesund bei VERBUND“.
Wir möchten uns herzlich beim Team von „Gesund bei VERBUND“ für die Unterstützung bedanken!*

Unbegrenzte Teilnehmerzahl, eine **Anmeldung** ist unter julia.rieglerhoerth@verbund.com (+43664 882 495 65) erforderlich. Mit der Anmeldung stimmt man der Datenschutzerklärung des SV VHP-Donau zu. Diese findet man unter <https://www.sportvereine-vhp.at/datenschutzerklaerung/>.

Sportverein VERBUND Hydro Power GmbH – Donau
Am Hof 6a, 1010 Wien, Österreich, ZVR-Zahl: 946510564
E-Mail: sportverein-donau.hydropower@verbund.com
URL: www.sportvereine-vhp.at



Bleib auf dem Laufenden,
mit einem regelmäßigen
Blick auf unsere Webseite!