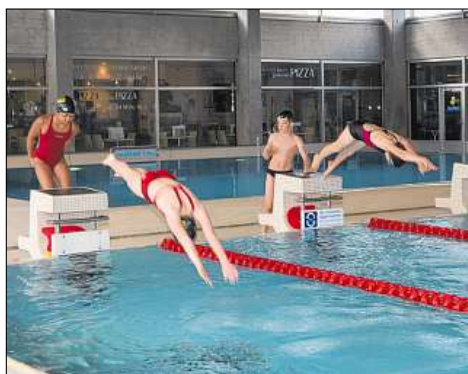


# Zu Besuch im Training



# Ernährungstipp

## Fettverbrennung

Es gibt verschiedene Gründe, warum Menschen Sport treiben. Eine Motivation kann die Regulierung des Körpergewichts oder -zusammensetzung sein. Ein zu hoher Fettanteil im Körper kann zu negativen Auswirkungen auf die Gesundheit, wie auch das Wohlbefinden führen.

Verbraucht der Körper mehr Energie als er über Lebensmittel bekommt, muss er seine Reserven anzapfen. Der Kohlenhydratspeicher ist bald aufgebraucht, danach muss der Körper Fett verbrennen. Hat man das Ziel, mit Sport Körperfett zu verbrennen, empfiehlt sich vor dem Sport Kohlenhydrate (Brot, Teigwaren, Reis, Kartoffeln, Süssigkeiten, Süssgetränke) einzuschränken, weil Kohlenhydrate die Fettverbrennung hemmen. Um die Fettverbrennung möglichst lange hoch zu halten, empfiehlt sich frühestens zwei Stunden nach dem Sport wieder zu essen.

**Nick Vonzun, leitender Ernährungstherapeut des Kantonsspitals Graubünden.**

# Ich bin Schwimmer/in, weil ...

## NACHGEFRAGT BEI DEN TEAMS C UND D DES SCHWIMMCLUBS CHUR (SCC)



**Name, Alter**  
Vittorio Schrofer, 10

... weil es mir natürlich viel Spass macht. Schwimmen gefällt mir halt am besten. Ich bin gerne im Wasser, vor allem im Sommer, dann ist es auch eine Abkühlung.



**Name, Alter**  
Fabio Conrad, 8

... weil ich Schwimmen einfach cool finde. Und ich finde dieses Hobby auch mega gut, weil man dann im Wasser ist und Spass hat. Das gefällt mir einfach sehr.



**Name, Alter**  
Sanussa Censi, 10

... weil es mir mega viel Spass macht. Ich habe alles schon einmal ausprobiert, aber Schwimmen hat mir am besten gefallen. Schon als ich das erste Mal da war.

## ■ INFOBOX

Die Serie «Jugend und Sport» stellt verschiedene Sportarten vor und fragt in den Vereinen nach, wieso man unbedingt Sport treiben sollte.

**Der nächste Bericht erscheint am 9. Juli.**

# Der Verein

Der **Schwimmclub Chur (SCC)** wurde 1921 gegründet mit dem Ziel, den Schwimmsport zu fördern und auf hohem Niveau zu betreiben. Heute engagiert sich der Schwimmclub in den Bereichen **Sportliche Grundausbildung, Breiten- und Leistungssport**.

Im Bereich der Sportlichen Grundausbildung steht die technische-koordinative Schulung aber auch die Freude an der Bewegung im Wasser im Mittelpunkt. Im Bereich Breitensport sollen sich Interessierte jeden Alters und jeden Niveaus willkommen fühlen. In erster Linie geht es um die Förderung der Fitness und der Gesundheit. Im Leistungssport haben Sportlerinnen und Sportler hohe Ziele. Leistungssport wird in zwei Bereiche eingeteilt: **Eliteamateurs und Profis**. Bei den Eliteamateuren steht die Teilnahme an regionalen Meisterschaften und später an den Schweizerischen Nachwuchsmeisterschaften im Vordergrund. Bei den Profis kämpfen die Schwimmerinnen und Schwimmer auch international um Topresultate.