

TENNIS

# DIE BESTEN TIPPS

FÜR EIN ERFOLGREICHES MATCH



Kräuterhaus Sanct Bernhard KG  
Helfensteinstr. 47  
73342 Bad Ditzgenbach  
[www.sanct-bernhard-sport.de](http://www.sanct-bernhard-sport.de)

Sanct Bernhard  
**Sport**

# Seit Jahren führen wir Sportler zielgerichtet zum Erfolg!

## UNSER KONZEPT FÜR MAXIMALE LEISTUNG:

- Die Produktübersicht mit Einsatzempfehlung
- Das musst du über die Sporternährung wissen
- So kommst du mit voller Power durchs Match



## Die Produkthighlights für das Tennis

### ISOTON-Energiedrink

ergibt 15 L Fertiggetränk



#### Perfekter Treibstoff im Match!

- Mit abgestimmten Kohlenhydraten und Elektrolyten
- Sehr gut verträglich (laktose- und glutenfrei)
- Vielfacher Testsieger!

### MINERAL-Pur-Drink (kalorienfrei)

ergibt bis zu 20 L Fertiggetränk



#### Idealer Trainingsdrink – statt purem Wasser!

- Liefert alle entscheidenden Elektrolyte, die über den Schweiß verlorengehen (ohne Kohlenhydrate)
- Sehr gut verträglich (laktose- und glutenfrei)
- Testsieger!

### LIQUID-Energie-pur



#### Flüssiger Energiekick – pusht in Schwächephasen!

- Direkt trinkbar aus der Tube
- Sehr gut verträglich (laktose- und glutenfrei)
- Vielfacher Testsieger!

### ENERGIE-Reisriegel



#### Zündstoff aus der Natur – leckerer Energie-Snack!

- Liefert 72% Kohlenhydrate
- Leicht verdaulich und fruchtiger Geschmack
- Hitze- und kältetauglich
- Sehr gut verträglich (enthält keine Zutaten mit Laktose)
- Vielfacher Testsieger!

### PROTEIN-Regenerationsturbo



#### Optimaler Nährstoffmix – verkürzt die Regenerationsphase!

- Mit Molkenprotein – stellt die Bausteine für erschöpfte Muskeln bereit
- Liefert Kohlenhydrate und Mineralstoffe – um die entleerten Speicher wieder aufzufüllen
- Sehr gut verträglich (laktose- und glutenfrei)

Als Lieferant des OSP BAYERN sind unsere Produkthighlights auf anabol-androgene Steroide und Stimulanzien kontrolliert.



Jeder Sportwagen tankt abgestimmten Treibstoff!



Hast auch du den richtigen Treibstoff?

Anna-Lena Friedsam



Was für Motoren logisch klingt, wird beim Sportler oftmals außer Acht gelassen. Denn nur mit dem richtigen Treibstoff kann er Höchstleistung vollbringen. Dabei sind abgestimmte Nährstoffe ein entscheidender Erfolgsfaktor, um das volle Leistungsvermögen über die gesamte Spieldauer abrufen zu können!

Der Geheimtipp erfolgreicher Profisportler ist ihr Wissen über die Vorzüge wissenschaftlich entwickelter isotonischer Sportgetränke, welche sie zielgerichtet nutzen!



### DIE FAKTEN

Über den Schweiß verliert der Körper vorrangig Natrium (Salz) und Kalium sowie geringe Mengen Calcium und Magnesium. Gerät der Flüssigkeits- und Mineralstoffhaushalt ins Ungleichgewicht, können Schwindel und Krämpfe die Folge sein.



Elektrolytgehalt im Schweiß

■ Natrium (Salz)	ca. 74 %
■ Kalium	ca. 21 %
■ Calcium	ca. 3 %
■ Magnesium	ca. 2 %

### DIE LÖSUNG

Dein Körper braucht mehr als nur Wasser! Isotonische Sportgetränke liefern abgestimmte Mineralstoffe. Außerdem enthalten sie Kohlenhydrate – die **Energiequelle Nr. 1** im Sport. Mit dieser Energieversorgung können Leistungs- und Konzentrationseinbrüche verhindert werden. Ein Vorteil gerade bei langen Ballwechseln.



### JETZT LIEGT ES AN DIR

Nutze dieses Wissen und mache es zu deinem Vorteil!

Vertraue unserer Kompetenz sowie unserer vielfach ausgezeichneten Sporternährung.

Zusammen mit der jeweiligen Anwendungsformel, führen wir seit Jahren Sportler zielgerichtet zum Erfolg!

**Mit dem richtigen Treibstoff bist du auf der Überholspur!**

Sanct Bernhard Sport



Der größte und erfolgreichste deutsche Olympiastützpunkt Bayern vertraut seit 2007 auf das umfangreiche Sortiment von Sanct-Bernhard-Sport.de



# VOLLE POWER IM MATCH



**VOR dem Spiel**  
1 Std. davor



500 ml

**BEGINN**

**WÄHREND** des Spiels  
regelmäßig in den Pausen



kleine Portionen



1 Tube

**Im Training:**  
bei niedriger  
Belastung  
Mineral-Pur-Drink



**ENDE**

**NACH dem Spiel**  
innerh. 30 Min.



500 ml

## Vor dem Spiel

**Fülle die Speicher für ein starkes  
Match**

**1 Stunde davor**

→ 500 ml Isoton-Energiedrink

**bei Bedarf** (als Snack)

→ 1 Energie-Reis-Riegel

**Tipp:** für ein moderates Training  
Mineral-Pur-Drink

## Während des Spiels

**Für eine langanhaltende  
Konzentration und Ausdauer**

**während**

→ in den Satz- und Wechspausen  
kleine Portionen Isoton-Energiedrink

**bei Bedarf** (als Energiekick)

→ 1 Tube Liquid-Energie-Pur

**Tipp:** Als Energiesnack  
Energie-Reis-Riegel



## Nach dem Spiel

**Regeneriere schnell**

**innerh. 30 Min. danach**

→ 500 ml Regeneration-  
Minderaldrink-Premium

Sanct Bernhard  
**Sport**

[www.sanct-bernhard-sport.de](http://www.sanct-bernhard-sport.de)