

SportErnährung – Theorie meets Praxis 2023

Samstag 22. April 2023, 10.00-13.00 Uhr

- Ort:** 2540 Bad Vöslau, Gymnasium Gainfarn, Petzgasse 36
- Programm:** Aktuelle Ernährungsempfehlungen für Sportler/innen kennenlernen; Mealtiming und die optimale Lebensmittelauswahl; Ernährungsstrategien vor, während und nach der sportlichen Belastung; praktische Umsetzung in Form von leistungsfördernden Speisen, Sportgetränken und Sportgels
- Ziel:** Das eigene Ernährungsverhalten reflektieren und an die persönliche sportliche Belastungsintensität optimal anpassen können; Trainings- und Wettkampfernährung selbst zubereiten können
- Zeitplan:** 10:00 bis 11:30 Uhr Theorie der Sporternährung
11:30 bis 13:00 Uhr Praktische Zubereitung von Sporternährung
- Teilnehmerkreis:** Lehrer/innen und Gäste
- Kurskosten:** Lehrer/innen: € 35,- // Gäste: € 50,-
Zusätzlich wird vor Ort noch ein geringer Lebensmittelbeitrag eingehoben. Die Kochprodukte werden vor Ort von den Teilnehmer(inne)n verspeist.
Der begünstigte Tarif kann nur für VDLÖ-Mitglieder/PH-Teilnehmer/innen, die an der KPH immatrikuliert sind, gewährt werden!
- Anmeldung:** **schriftlich mit Anmeldeformular bis 25. März 2023 an:**
Mag. Gerhard Neumann, E-Mail: gerdneumann@yahoo.com oder online unter www.vdloe.at
Die Anmeldung ist definitiv nach Verständigung durch den VDLÖ und anschließender Einzahlung der Anzahlung bzw. des Kursbeitrages.
- Kursleitung/Auskunft:** Mag. Martha Herb, E-Mail: martha herb@gmx.at
- Kurslehrerin:** Mag. Martha Herb
- Haftung:** Der VDLÖ lehnt jede Haftung für Personen- und/oder Sachschäden sowohl den Teilnehmer(inne)n als auch Dritten gegenüber ab. Es wird ein persönlicher Versicherungsschutz empfohlen!

ANMELDEFORMULAR „SPORTERNÄHRUNG – THEORIE MEETS PRAXIS 2023“

Name: _____ **Vers.Nr.:** _____/_____

Privatadresse: _____ **E-Mail:** _____

Schule: _____ **Telefon (privat):** _____

Begleitperson: _____ **Vers.Nr.:** _____/_____

Datum: _____ **Unterschrift:** _____

Das Anmeldeformular mailen Sie bitte **bis 25.03.2023** an: Mag. G. Neumann (E-Mail: gerdneumann@yahoo.com)