

	Fortbildungsveranstaltung des VDLÖ in Zusammenarbeit mit der Kirchlichen Pädagogischen Hochschule Wien/Krems
	<b>SportErnährung – Theorie meets Praxis 2024</b>
Zeit:	Samstag 20. April 2024, 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. <b>Der begünstigte Tarif kann nur für VDLÖ-Mitglieder/PH-Teilnehmer/innen, die an der KPH Wien immatrikuliert sind, gewährt werden!</b>
Anmeldung:	<b>schriftlich mit Anmeldeformular bis 25. März 2024 an: Mag. Gerhard Neumann, E-Mail: gerdneumann@yahoo.com oder online unter <a href="http://www.vdloe.at">www.vdloe.at</a></b> Die Anmeldung ist definitiv nach Verständigung durch den VDLÖ und anschließender Einzahlung der Anzahlung bzw. des Kursbeitrages.
Kursleitung/Auskunft:	Mag. Martha Herb, E-Mail: marthaherb@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: \_\_\_\_\_ Tel.(privat): \_\_\_\_\_

Begleitperson: \_\_\_\_\_ Vers.Nr.: \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Das Anmeldeformular mailen Sie bitte **bis 25.03.2024** an: Mag. G. Neumann (E-Mail: gerdneumann@yahoo.com)