

Fortbildungsveranstaltung des VDLÖ in Zusammenarbeit mit der KPH Wien/NÖ

## SportErnährung – Theorie meets Praxis 2027

**Samstag 24. April 2027, 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: € 42,- // Gäste: € 60,-  
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 09. April 2027 an:**  
**office@vdloe.at oder online unter www.vdloe.at**  
Die Anmeldung ist definitiv nach Verständigung durch den VDLÖ und anschließender Einzahlung des Kursbeitrages.  
**Damit die Fortbildung als dienstliche Fortbildung besucht werden kann, ist eine selbstständige Anmeldung vor der Veranstaltung über die KPH erforderlich!**
- 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 2027“

**Name:** \_\_\_\_\_ **Vers.Nr.:** \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

**Privatadresse:** \_\_\_\_\_ **E-Mail:** \_\_\_\_\_

**Schule:** \_\_\_\_\_ **Telefon (privat):** \_\_\_\_\_

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

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

Das Anmeldeformular mailen Sie bitte **bis 09.04.2027** an: office@vdloe.at