

Ernährung

Lehrgangsnummer:	Fortbildung Übungsleiter
Lerneinheiten:	5
Träger:	Kreissportbund Mittelsachsen e.V.
Kosten:	30 € Teilnahmegebühr 25 € Sportvereinsmitglied KSB-SSB
Anmeldeschluss:	16.03.2025, 00:00 Uhr
Stornofrist:	16.03.2025

Termin

28.03.2025, 17:00 - 21:00 Uhr

Ort: Kücheneck am Tivoli
Dr.-Külz-Straße 2, 09599 Freiberg
Referent:in: Michael Prinz

Inhaltliche Schwerpunkte

Theoretische Grundlagen:

- praxisnahe Ernährungsempfehlungen Im Breitensport
- sportartspezifische Flüssigkeitszufuhr
- Eiweißzufuhr: Wie viel ist sinnvoll und in welcher Form?
- Nahrungsergänzungsmittel, Supplemente, notwendig oder nicht?
- Kohlenhydratzufuhr

Anschließend praktischer Teil in Kochschule.

Hinweis

Die geringere Teilnahmegebühr (Sportvereinsmitglied KSB-SSB) gilt nur für Mitgliedsvereine des Kreissportbundes Mittelsachsen e.V..

Jeder Teilnehmende muss sich separat, über einen eigenen Account oder einen Unteraccount (bspw. durch einen Vereinsvertreter), mit **seinen persönlichen Daten im Bildungsportal anmelden**. Das ist für die weitere Kommunikation und Zertifikatserstellung zwingend erforderlich. Bei der Anmeldung bitte auf die korrekte Angabe der Rechnungsadressen achten. Diese kann im Nachgang nicht mehr geändert werden.

Es gelten die Allgemeinen Bestimmungen zur Teilnahme an Lehrgängen des KSB Mittelsachsen e.V..

Für diesen Lehrgang gelten folgende Stornobedingungen:

- vom 29. – 15. Tag vor Lehrgangsbeginn: 50% der Lehrgangskosten
- vom 14. – 1. Tag vor Lehrgangsbeginn: 80% der Lehrgangskosten
- Ab Lehrgangsbeginn: 100% der Lehrgangskosten

Veranstalter

Kreissportbund Mittelsachsen
Karl-Kegel-Str. 75
09599 Freiberg
Tel. +49 . 3731 . 1633340
Fax +49 . 3731 . 1633349
kontakt@ksb-mittelsachsen.de

