

## Fortbildung Sport & Ernährung

Lehrgangsnummer: FÜLC-A1  
Lerneinheiten: 8  
Träger: Gehörlosen-Sportverband Sachsen e.V.  
Kosten: 35 € | Teilnahmegebühr inkl. Verpflegung  
49 € | Nicht-Sportvereinsmitglied inkl. Verpflegung  
Anmeldeschluss: 02.05.2025, 00:00 Uhr  
Stornofrist: 09.05.2025

### Termin

07.06.2025, 09:00 - 16:30 Uhr

Ort: GSV Leipzig 1907 e.V.  
An der Elster 35, 04159 Leipzig-Wahren  
Referent:in: Tomasz Marciniak  
Ablauf: wird noch bekannt gegeben

### Inhaltliche Schwerpunkte

Sportliche Leistung ohne Ernährung?  
(Fortbildung für Übungsleiter, Sportler, Interessierte)

- Bedeutung von Sport für die Gesundheit
- Wissenschaftliche Grundlagen
- Sportarten im Überblick
- Auswirkungen regelmäßiger Bewegung und verschiedener Trainingsmethoden
- psychische Aspekte des Sports

### Grundlagen sportlicher Ernährung

- Nährstoffe und ihre Funktion
- Ernährungsbedürfnisse von Sportlern
- Ernährungsgestaltung rund ums Training
- Nahrungsergänzungen

### Dopingbewusstsein im Leistungssport

- Was ist Doping?
- Arten von Dopingsmitteln
- Körperliche & ethische Folgen
- Dopingkontrollen im Sport
- Dopingprävention
- DGSV Dopingbestimmungen

### Hinweis

Hinweis zur Buchung:

**Teilnahmegebühr 35€**

—> Mitglieder Gehörlosen-Sportverband/-vereine Sachsen

**Teilnahmegebühr 49€**

—> Mitglieder Gehörlosen-Vereine/Verbände Sachsen & Mitglieder aus Partnerverbänden des Gehörlosensports

**Teilnahmegebühr enthält:**

- Frühstücksbrötchen, Kaffee/Tee
- Mittagessen
- Wasser still/Sprudel
- Säfte/Limonaden in Eigenleistung

**Veranstalter**

Gehörlosen-Sportverband

GSV Sachsen e.V.

Am Sportforum 3

04105 Leipzig

Tel: 0341 230 61 35

Fax: 0341 230 79 80

Mobil: 01511 455 33 55

WA: Sportbuero erreichbar über WhatsApp

mail: sportbuero@gsv-sachsen.de