

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