

**Anmeldung**  
**Seminar „Gesunde Ernährung im Sport“ für Kinder im Alter von 8 bis 15 Jahren vom 04.-06.12.2015 in Süchteln**

Hiermit melde ich meinen Sohn/Tochter zum Ernährungsseminar in Viersen-Süchteln an:

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße/Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Geb.-Datum: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Verein: \_\_\_\_\_

T-Shirt Größe: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Datum                      Unterschrift der Eltern

Die Vergabe der Plätze erfolgt in Reihenfolge der eingegangenen Zahlungen. Die Bankverbindung wird nach Eingang der Anmeldung per Mail zugestellt.



*Bewegung trifft auf gesunde Ernährung*

[www.radsportjugend-nrw.de](http://www.radsportjugend-nrw.de)

**Anmeldemöglichkeiten:**

Die Anmeldung ist per Email oder online auf der Homepage der Radsportjugend unter dem Menüpunkt „Jugendmaßnahmen“ möglich. Es können nur vollständige Anmeldungen mit allen nebenstehenden Angaben akzeptiert und bearbeitet werden.

Email: [info@radsportjugend-nrw.de](mailto:info@radsportjugend-nrw.de)

Das Seminar wird von Simone Schlösser, Kornelia Bartels und Andres Brembeck geleitet.



Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt!



Weitere Informationen gibt es im Internet unter:

[www.radsportjugend-nrw.de](http://www.radsportjugend-nrw.de)

**Kinder-Seminar**  
**Gesunde Ernährung trifft auf Bewegung**

- Essen – Trinken - Gewinnen -



für Kinder im Alter von  
8 bis 15 Jahren

**04.-06.12.2015**  
**in Viersen-Süchteln**

**Gesunde Sporternährung**  
**in Theorie und Praxis**



## Gesunde Ernährung im Sport Essen – Trinken – Gewinnen!

Die Radsportjugend NRW lädt Kinder im Alter von 8 bis 15 Jahren zu einem Ernährungsseminar nach Viersen-Süchteln ein.

"Lässt sich durch bewusstes Essen und Trinken meine sportliche Leistungsfähigkeit verbessern?"

"Wie ernähre ich mich gesund, was steckt in den Nahrungsmitteln, was verbraucht mein Körper beim Sport?"

Diese und weitere Fragen sollen in unserem Ernährungsseminar kindgerecht beantwortet werden.



### Seminarinhalte:

- Grundlagen zum Thema Ernährung
- Ernährung und deren Einfluss auf die Sportliche Leistungsfähigkeit
- Richtige Ernährung vor und am Wettkampftag sowie richtiges Trinken
- Ernährung zur Leistungssteigerung und Regeneration

Dieses Seminar soll den Teilnehmern die Möglichkeiten einer gesunden und ausgewogenen Ernährung im Sport altersgerecht näher bringen. Neben **theoretischen Grundlagen** werden in kleinen Gruppen verschiedene **Gerichte** in einer Großküche **selbst frisch zubereitet**. Am Samstagnachmittag steht außerdem eine **Bewegungseinheit** mit dem Schwerpunkt „**Kraft, Ausdauer** und **Koordination**“ auf dem Programm.

## Wichtige Informationen im Überblick

### Für wen?

Kids im Alter von 8 bis 15 Jahren, die Mitglied in einem Radsportverein des RSV NRW sind.

### Veranstaltungszeitraum:

Freitag, 04.12.2015, 17:00 Uhr bis  
Sonntag, 06.12.2015 gegen Mittag

### Unser Ziel:

Silvias Gästehaus  
Rheinstraße 25  
41749 Viersen-Süchteln



### Eigenleistung:

15 Euro, die Zahlung ist nach Annahme der Anmeldung fällig. Die Bankdaten werden per Email mitgeteilt.



### Ansprechpartner:

Jessica Willemsen,  
jessica.willemsen@radsportverband-nrw.de  
Simone Schlösser,  
simone.schloesser@radsportverband-nrw.de  
Andreas Brembeck, bbl.radsport@web.de

### Anmeldung:

Anmeldungen sind ab sofort schriftlich bis zum 20.11.2015 möglich.

### Wichtig:

Die Vergabe der Plätze erfolgt nach Reihenfolge der eingegangenen Zahlungen.

## Leistungen im Überblick

Folgende Leistungen sind im Preis bereits enthalten:

- 2 Übernachtungen mit Vollpension
- Referentenanteil
- Seminarunterlagen
- Betreuung

Die An- und Abreise zu Silvias Gästehaus erfolgt in Eigenregie.



Veranstalter des  
Ernährungsseminars für Kids ist die  
Radsportjugend des  
Radsportverbandes NRW e. V.

Radsport  Verband  
Nordrhein-Westfalen e.V.  
Radsportjugend NRW

Die Maßnahme wird mit Mitteln des  
Kinder- und Jugendplanes gefördert.

SPORTJUGEND  
LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN

