



## **Seminar „Gesunde Ernährung im Sport“**

### **Essen – Trinken – Gewinnen**

### **Sporternährung für Kinder und Jugendliche**

"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.

#### **Seminarziel:**

Dieses Seminar soll den Teilnehmern die Möglichkeiten einer gesunden und ausgewogenen Ernährung im Sport näher bringen. Neben den theoretischen Grundlagen werden in kleinen Gruppen verschiedene Gerichte selbst frisch zubereitet.

#### **Zielgruppe:**

Angesprochen für diese Maßnahme sind Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 9 und 14 Jahren, die Mitglied in einem Radsportverein im Radsportverband NRW sind.

#### **Seminarinhalt:**

Folgende Kernthemen sollen bearbeitet werden:

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

Neben den theoretischen Inhalten werden die Teilnehmer in einer Großküche gesunde Gerichte kochen und sich das Wochenende sportgesund selbst verpflegen.

#### **Informationen zur Durchführung der Veranstaltung:**

Die Unterbringung erfolgt in Silvias Gästehaus in Viersen-Süchteln mit Vollverpflegung.

#### **Seminarleitung:**

Andreas Brembeck: Telefon: 0175-1963088 Mail: [bbl.radsport@web.de](mailto:bbl.radsport@web.de)

Simone Schlösser: Telefon: 0173-2713550 Mail: [simone.schloesser@radsportverband-nrw.de](mailto:simone.schloesser@radsportverband-nrw.de)

#### **Termin:**

Freitag, 15.02.2013, 17:00 Uhr bis Sonntagmittag, 17.02.2013

#### **Kosten:**

Der Eigenanteil beträgt 20,00 € pro Person.

#### **Anmeldung:**

bis 1. Februar 2013 mit beiliegendem Formular.

Weitere Informationen sowie das Programm gehen den Teilnehmern nach der Anmeldung zu.



## Seminaranmeldung

**Verbindliche Anmeldung bitte bis zum 1. Februar 2013 an:**

per Post: Andreas Brembeck  
 Hinterm Berg 40  
 42551 Velbert

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

**Hiermit melde ich mich verbindlich an:**

Seminar: „Gesunde Ernährung im Sport“  
 vom 15. - 17.02.2013 in Viersen-Süchteln

Name:		Vorname	
Straße:		PLZ/Ort	
Telefon:		Email:	
Verein:		Geb.-Datum:	

---

Ort Datum Unterschrift des Teilnehmers

**Bei Kindern/Jugendlichen unter 18 Jahre:**

Hiermit bestätige ich als Erziehungsberechtigter, dass mein(e) Sohn/Tochter am o.g. Seminar teilnehmen darf:

---

Name Datum Unterschrift des Erziehungsberechtigten

**Es werden nur vollständig ausgefüllte Anmeldungen mit Unterschrift(en) angenommen!**

**Der Eigenanteil wird nach Anmeldung fällig.**  
**Die Bankverbindung wird per Email zugestellt.**