

Anmeldung
Seminar „Gesunde Ernährung im Sport“ für Kinder im Alter von 10 bis 15 Jahren vom 07.-09.11.2014 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: _____

Datum Unterschrift der Eltern

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



www.radsportjugend-nrw.de

Anmeldemöglichkeiten:

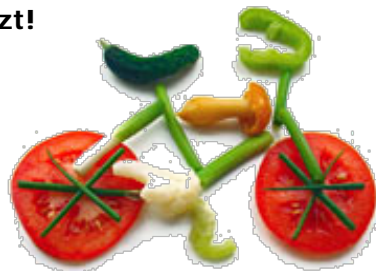
Jessica Willemsen
Radsportjugend NRW
Friedrich-Alfred-Straße 15
47055 Duisburg
Tel.: 02 03/71 74 123 Fax -223
Email: info@radsportjugend-nrw.de

Simone Schlösser
Im Wiesengrund 13
41066 Mönchengladbach
Email: info@radsportjugend-nrw.de

Andreas Brembeck
Hinterm Berg 40
42551 Velbert
Email: info@radsportjugend-nrw.de

Die Anmeldung ist per Email (Anmeldung einscannen) oder Post möglich. Es können nur vollständig ausgefüllte und unterschriebene Anmeldungen akzeptiert werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 18 Personen begrenzt!



Weitere Informationen gibt es im Internet unter:

www.radsportjugend-nrw.de

Kinder-Seminar
Gesunde Ernährung im Sport

- Essen – Trinken - Gewinnen -



für Kinder im Alter von
10 bis 15 Jahren

07.-09. November 2014
in Viersen-Süchteln

Gesunde Sporternährung
in Theorie und Praxis



Gesunde Ernährung im Sport Essen – Trinken – Gewinnen!

Die Radsportjugend NRW lädt Kinder im Alter von 10 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
- Richtig 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.

Wichtige Informationen im Überblick

Für wen?

Kids im Alter von 10 bis 15 Jahren, die Mitglied in einem Radsportverein des RSV NRW sind.

Veranstaltungszeitraum:

Freitag, 07.11.2014, 17:00 Uhr bis
Sonntag, 09.11.2014 gegen Mittag

Unser Ziel:

Silvias Gästehaus
Rheinstraße 25
41749 Viersen-Süchteln



Eigenleistung:

25 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 31.10.2014 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

