Workshop „Ernährung für Breitensportler*innen“

Welche Rolle spielen Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette in unserer Ernährung? Wie hoch ist mein individueller Energiebedarf? Wie plane ich meine Mahlzeiten am sinnvollsten und an meine Trainingszeiten angepasst? Wie viel Flüssigkeit sollte ich während des und nach dem Training zu mir nehmen?

Diese und weitere Fragen werden in unserem Workshop zum Thema Ernährung für Breitensportler*innen beantwortet. Referent*in ist die Ernährungsberaterin und Personal-Trainerin Siska Ludelius.

Zielgruppe:	Übungsleiter*innen, JuLeiCa-Inhaber*innen, Trainer*innen und Sportinteressierte ab 16 Jahren
Termin:	Dienstag, 18.03.2025, 18.30 – 20.30 Uhr
Ort:	Medienraum im Stadion Flensburg (Arndtstraße 5, 24943 Flensburg)
Leitung:	Siska Ludelius, Ernährungsberaterin
Gebühr:	10 € inkl. Lehrgangsmaterialien und Getränke
Hinweis:	Die 2 Lerneinheiten dieser Fortbildung werden für die Verlängerung folgender Lizenzen anerkannt: Übungsleiter*in-C, JuLeiCa

Anmeldungen mit dem beigefügten Anmeldebogen bitte bis zum **11.03.2025** an info@svfl.de senden. Die freien Plätze sind limitiert. Jene werden in der Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen vergeben.