

KURS „SPORTGERECHTE ERNÄHRUNG“

Daten des Kurses	02. Juni 2021 17:00 - 21:00 Uhr
Kursumfang	insgesamt 5 Lerneinheiten à 45 Minuten
Kursgebühr	25,00 €* zu zahlen per Überweisung bis zum individuellen Zahlungsziel <small>* für Teilnehmer*innen aus Mitgliedsvereinen des SSBL, Externe nach Rücksprache</small> Der Beitrag wird nicht zurückgezahlt, wenn es nach einer Absage durch den Teilnehmenden keinen Nachrücker gibt oder wenn der Teilnehmende vor Abschluss des Kurses fehlt bzw. ihn vorzeitig beendet.
Bescheinigung	Nach Teilnahme am Kurs erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung über die absolvierten Lerneinheiten. Diese wird zur Verlängerung der Lizenz ÜL-C Breitensport anerkannt.
Referent	René Dolge B.Sc. Gesundheits- und Pflegewissenschaft
Kursort	Landessportbund Sachsen Goyastraße 2 d 04105 Leipzig 3. Etage Großer Beratungsraum (barrierefrei)

KURSIHALT

Die richtige Ernährung ist für sportliche Leistung, Leistungsentwicklung und Gesamtgesundheit einer der größten Parameter. Eine bedarfsgerechte Ernährungsweise kann daher u.a. direkt die Körperzusammensetzung, Anpassung an Trainingsreize, Verringerung der Infekthäufigkeit und langfristige Leistungssteigerung beeinflussen. Sie erhalten wissenschaftlich fundierte Informationen, die sich deutlich von medial aufgeladenen, teilweise ungesunden, Ernährungstrends abgrenzen.

KONTAKTDATEN VERANSTALTER

Stadtsportbund Leipzig e.V.
Goyastraße 2 d | 04105 Leipzig
www.ssb-leipzig.de/leistungen/aus- und-weiterbildung

IHRE ANSPRECHPARTNERIN

Sophie Thiele
Referentin Aus- und Weiterbildung/ Veranstaltungen
✉ thiele@ssb-leipzig.de | ☎ 0341 308946-15 | 📠 0341 308946-19