

Fortbildung 2019 Ausschreibung: Lehrgang B 09/19 „Bessere Leistung im Wettkampf“ – Anregungen für Essen und Trinken“	Fachwartin für Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport Inga Teckentrup August-Euler-Str. 8 59302 Oelde Telefon 02522 9160234 Inga.Teckentrup@sv-owl.de
--	--

Die Trainer planen die Vorbereitung des Trainings mit Blick auf die anstehenden Wettkämpfe – das passt dann auch meistens gut, wenn keine Erkrankung dazwischen kommt.

Der Schwimmer ist von dem Trainer motiviert und gut vorbereitet, die Familie unterstützt ihn – was soll noch passieren?

Dann die große Frage, die sich jeder Aktive, die Eltern und auch die Trainer stellen sollten: Was sollte zum Essen und Trinken eingepackt werden? Nudeln? Schorle? Riegel? Schokolade?

Die Regale sind voll mit viel versprechenden Produkten für Sportler, die Werbung erzählt uns, was uns schneller, leistungsstärker und erfolgreicher macht.

In dieser Fortbildung werden wir diverse Produkte probieren und auch selbst zubereiten. Am Ende solltet Ihr ein verbessertes Verständnis haben und dieses auch an die Schwimmer und Eltern weiter geben können.

Termin: Samstag, 31.08.2019 (Samstag nach den Ferien)

Ort: Oelde, Miele Küche im Vier- Jahreszeiten Park

Zeitplan: 10:00 Uhr bis ca. 17:00 Uhr

Teilnehmerzahl: mind. 12 Personen (Für Aktive/ Trainer/ Eltern und Interessierte)

Kosten: 45,00 € pro Person mit Vereinsempfehlung SV OWL

70,00 € pro Person mit Vereinsempfehlung

90,00 € pro Person ohne Vereinsempfehlung

Kosten sind inkl.: Getränke, Verpflegung, Zutaten für das Essen/ Trinken und die getesteten Rezepte!

Die Zahlung kann nur als Einzugsermächtigung oder SEPA Mandat vorgenommen werden.

Meldeschluss: 10.08.2019 (Einladung kommt ca. 10 Tage vor dem Lehrgang)

Referentin: Britta Wortmann, Referentin SV NRW

Lehrgangsleitung: Inga Teckentrup, Fachwartin BFG im SV OWL

Bitte das Anmeldeformular unter www.sv-owl.de benutzen oder die Online Anmeldung!

Teilnehmerbestätigung:

Am Ende des Lehrgangs erhält jeder Teilnehmer eine Lehrgangsbescheinigung.

„Der Lehrgang wird zur Verlängerung aller schwimmsportspezifischen C Lizenzen des Schwimmverbandes NRW mit 8UE anerkannt“.