

WLV Online-Fortbildung Freizeit-, Lauf-, Gesundheitssport: Ernährungsbausteine für den Ausdauersport

Fortbildung für WLV Lauf-/WalkingTreff Betreuer, Trainer C Lizenz Breitensport, bzw. Leistungssport sowie für interessierte Läuferinnen und Läufer.

- Termin:** Samstag, 12. Februar 2022, Uhrzeit von 9:30 bis 16:00 Uhr.
- Online-Dienst:** Zoom - Meeting
- Inhalte:** „Die beste Sporternährung“
Muskeln aufbauen, Ausdauer trainieren – keine Frage, dafür wollen wir die optimale Ernährung.
- Welche Lebensmittel und Getränke sollten wir eigentlich am besten vor und welche nach dem Sport zu uns nehmen und zu welchem Zeitpunkt?
 - Wie bereiten wir uns auf einen Wettkampf vor?
 - Nimmt man besser durch langsame und lange oder kurze und schnelle Sparteinheiten ab?
 - Und sollte man morgens lieber nüchtern seine Joggingrunde drehen?
- Fragen über Fragen zum Thema Sport und der dazugehörigen Ernährung werden uns in diesem spannenden Vortrag beschäftigen, so dass wir am Ende nicht mehr sagen können, es lag an der falschen Ernährung...
- Grundlagen der Sporternährung inkl. Ernährungsirrtümern im Sport und Sinnhaftigkeit von Mikronährstoffen im (Ausdauer-) Sport
- Referenten:** WLV-Lehrteam Freizeit-, Lauf-, Gesundheitssport: Sabrina Dürr, Dipl.Oecotrophologin
- Kosten:** **40,00 €** für BLV-/WLV-Mitgliedsvereine
Für Teilnehmer aus Nicht-Mitgliedsvereinen des BLV/WLV gelten abweichende Gebühren.
- Anmerkungen:**
- ▶ Es werden automatisch generierte Anmeldebestätigungen verschickt, sobald Ihre Anmeldung vollständig vorliegt und in unserem System eingetragen ist. Bitte ggf. Spamordner kontrollieren.
 - ▶ Weitere Informationen erhalten Sie ca. 24h vor der Fortbildung per Email.

8 LE zur Lizenzverlängerung der Trainer C Lizenzen Breitensport und Leistungssport sowie aller WLV-Zertifikate

Anmeldung:

Online-Anmeldung über www.bwleichtathletik.de → Bildung → Online-Anmeldung

Direktlink: <https://www.bwleichtathletik.de/bildung/online-anmeldung/>

Bitte nutzen Sie die Online-Anmeldung des Württembergischen Leichtathletik-Verbandes (WLV)

Die Anmeldung ist bis **09.02.2022** möglich. Eine kostenlose Abmeldung über den WLV-Personenaccount ist bis zum Meldeschluss ebenfalls möglich. Bei späteren Abmeldungen behält sich der WLV vor, Stornogebühren zu erheben.

Hinweis:

Es gelten die „Organisatorischen Hinweise zum Bildungsbereich der Leichtathletik Baden-Württemberg“: <https://www.bwleichtathletik.de/bildung/organisatorische-hinweise/>