



## **Der KreisSportBund Rotenburg (Wümme) informiert 13-2022**

Text: Peter Bergstermann / KSB Rotenburg (Wümme)

### **ÜL-C – Fortbildung "Sport und Ernährung"**

Der KreisSportBund Rotenburg (Wümme) veranstaltet für die Sportregion Osterholz-Rotenburg-Verden am Samstag, den 9.Juli von 10 bis 14Uhr, eine ÜbungsleiterInnen (ÜL)-C-Fortbildung zum Thema „Sport und Ernährung“.

Dieses Seminar hat als Ziel, dass die TeilnehmerInnen nach Besuch dieses Lehrganges über ein erweitertes Wissen zur Ernährung im Sport verfügen und im Markt der Sportlerlebensmittelkompetent agieren können. Darüber hinaus werden Informationen gegeben, die für ÜbungsleiterInnen und TrainerInnen hilfreich sein können, um einen leistungsgerechten Trainingsablauf zu gestalten.

Als Bausteine werden die Themen: Leistungsgerechte Ernährung bei Freizeit- u. Leistungssportlern, sportliche Durstlöscher und Verpflegung bei Wettkämpfen und Vereinsveranstaltungen geboten.

Praxisbeispiele sind in der Fortbildung mit eingebaut sowie mögliche Stundenbeispiele.

Referentin ist Anja Kolweyh aus Bremen.

Die Fortbildung findet in der Sporthalle der SG Platjenwerbe in der Schulstraße 21 in 27721 Ritterhude statt.

Anmelde- und Ausschreibungsunterlagen erhalten Interessierte bei ihren Vereinen oder über die Homepages der Kreissportbünde Osterholz, Rotenburg (Wümme) oder Verden.

Oder aber bei Hella Rosenbrock, Sportreferentin für Bildung, beim KreisSportBund Rotenburg (Wümme) unter Tel.04281 / 1811 Fax: 04281 / 2693 oder per E-Mail: anmeldung@ksb-rotenburg.de.