



Ausschreibung 2019

A19.025

Ernährung für Sportschützen

Tageslehrgang

- Termin / Ort:** 28. September 2019 in Leichlingen
10:00 Uhr bis ca. 17:30 Uhr
- Geschäftsstelle des Rheinischen Schützenbundes,
Am Förstchens Busch 2b, 42799 Leichlingen
- Zielgruppe:** Sportschützen, Trainer, Jugendleiter und Interessierte Mitglieder des Rheinischen Schützenbundes
Es werden 8 fachliche Lerneinheiten Pistole als Trainer C Fortbildung anerkannt
- Ziele / Inhalte:** Ziel des Lehrgangs ist es, den Teilnehmern die Rolle der Ernährung im Trainings – und Wettkampfalltag eines Sportschützen / Einer Sportschützin näher zu bringen. Der Lehrgang orientiert sich an der Lehrmeinung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)
Folgende Inhalte werden im Rahmen des Lehrgangs vermittelt:
- Essen und Trinken – welchen Einfluss hat dies im Trainings – und Wettkampfalltag?
 - Wie hoch ist der Energiebedarf
 - Welchen Nährstoffbedarf hat der Sportschütze (die – schützin und wieviel wird von welchem Nährstoff benötigt?
 - Welche Rolle spielen Vitamine und Mineralstoffe und andere Wirkstoffe?
 - Trinken – ist das wichtig? Was sind geeignete Getränke?
 - Was hat es mit der „Extra Portion Eiweiß“ bzw. Traubenzucker auf sich?
 - Wie kann das Wissen weitervermittelt werden?
- Leitung und Referent:** Cosima Bootz
- Teilnehmergebühr:** 50,00 € inkl. Verpflegung
Für Verwaltung, Material, etc.
- Anmeldung:** per Anmeldeformular, erhältlich auf der RSB Webseite (www.rsb2020.de/ausbildung/) oder in der Geschäftsstelle des Rheinischen Schützenbundes
Rheinischer Schützenbund,
Am Förstchens Busch 2 b, 42799 Leichlingen
Tel. 02175-16 92-15 / Fax: 02175-16 92-29
E-Mail: ausbildung@rsb2020.de
- Teilnehmer:** Max. 20 Personen
- Anmeldeschluss:** 28. August 2019