



**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/](http://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](mailto:ausbildung@rsb2020.de)
- Teilnehmer:** Max. 20 Personen
- Anmeldeschluss:** 28. August 2019