

Anmeldung
Seminar „Gesunde Ernährung im Sport“ für Kinder im Alter von 7 bis 14 Jahren vom 22.-24.02.2019 in Süchteln

Ihr möchtet an unserem Ernährungsseminar für Kids teilnehmen?!

Eine **Online-Anmeldung** ist unter www.radsportjugend-nrw.de möglich.

Alternativ könnt ihr den nachfolgend aufgeführten **QR-Code** einscannen. Ihr werdet dann direkt auf die Anmeldeseite zum Ernährungsseminar weitergeleitet.



Die Rechnung wird euch nach Eingang der Anmeldung per Mail zugestellt.



www.radsportjugend-nrw.de

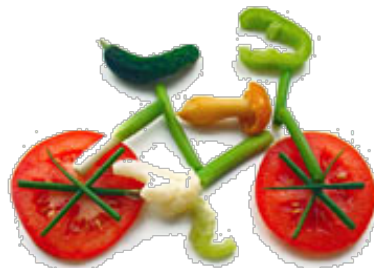
Anmeldemöglichkeiten:

Die Anmeldung ist nur Online über den Veranstaltungsmanager des RSV NRW möglich. Nach erfolgreicher Anmeldung erhaltet ihr eine Bestätigung sowie die Rechnung.

Für weitere Rückfragen steht euch der Jugendvorstand unter:

Email: info@radsportjugend-nrw.de zur Verfügung.

Das Seminar wird von Simone Schlösser, Kornelia Bartels und Andres Brembeck geleitet.



Die Teilnehmerzahl ist auf 18 Personen begrenzt!



Weitere Informationen gibt es im Internet unter:

www.radsportjugend-nrw.de

Kinder-Seminar
Gesunde Ernährung im Sport

- Essen – Trinken - Gewinnen -



für Kinder im Alter von
7 bis 14 Jahren

22.-24.02.2018
in Viersen-Süchteln

Gesunde Sporternährung
in Theorie und Praxis



Gesunde Ernährung im Sport Essen – Trinken – Gewinnen!

Die Radsportjugend NRW lädt Kinder im Alter von 7 bis 14 Jahren zu einem Ernährungsseminar nach Viersen-Süchteln ein.

"Lässt sich durch bewusstes Essen und Trinken meine sportliche Leistungsfähigkeit verbessern?"

"Wie ernähre ich mich gesund, was steckt in den Nahrungsmitteln, was verbraucht mein Körper beim Sport?"

Diese und weitere Fragen sollen in unserem Ernährungsseminar kindgerecht beantwortet werden.



Seminarinhalte:

- Grundlagen zum Thema Ernährung
- Ernährung und deren Einfluss auf die sportliche Leistungsfähigkeit
- Richtige Ernährung vor und am Wettkampftag sowie richtiges Trinken
- Ernährung zur Leistungssteigerung und Regeneration

Dieses Seminar soll den Teilnehmern die Möglichkeiten einer gesunden und ausgewogenen Ernährung im Sport altersgerecht näher bringen. Neben **theoretischen Grundlagen** werden in kleinen Gruppen verschiedene **Gerichte** in einer Großküche **selbst frisch zubereitet**.

Wichtige Informationen im Überblick

Für wen?

Kids im Alter von 7 bis 14 Jahren, die Mitglied in einem Radsportverein des RSV NRW sind. Andere auf Anfrage.

Veranstaltungszeitraum:

Freitag, 22.02.2019, 17:00 Uhr bis
Sonntag, 24.02.2019 gegen Mittag

Unser Ziel:

Silvias Gästehaus
Rheinstraße 25
41749 Viersen-Süchteln



Eigenleistung:

20 Euro, die Zahlung ist nach Annahme der Anmeldung fällig. Die Bankdaten werden per Email mitgeteilt.



Ansprechpartner:

Jessica Willemsen
Simone Schlösser
Andreas Brembeck

info@radsportjugend-nrw.de



Anmeldung:

Anmeldungen sind ab sofort ONLINE bis zum 01.02.2019 möglich.

Wichtig:

Die Vergabe der Plätze erfolgt nach Reihenfolge der eingegangenen Zahlungen.

Leistungen im Überblick

Folgende Leistungen sind im Preis bereits enthalten:

- 2 Übernachtungen mit Vollpension
- Referentenanteil
- Seminarunterlagen
- Betreuung

Die An- und Abreise zu Silvias Gästehaus erfolgt in Eigenregie.



Veranstalter des
Ernährungsseminars für Kids ist die
Radsportjugend NRW e. V.

Radsp^ort  Verband
Nordrhein-Westfalen e.V.
Radsp^ortjugendⁿrw

Die Maßnahme wird mit Mitteln des
Kinder- und Jugendplanes gefördert.

SPORTJUGEND
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

