

Freizeit- und Breitensportverband NRW e.V. **FBV**



**Verband für
Modernen Fünfkampf NRW e.V.**



**Deutscher Verband
für
Modernen Fünfkampf e.V.**

Einladung und Ausschreibung zum Workshop Ernährungscoaching

Termin	27.01.2019, 9.00 – 17.00 Uhr
Ort	SG Kaarst, Pestalozzistr. 3a 41564 Kaarst
Leitung	Clifford Opoku-Afari ist Sportwissenschaftler, Autor, Referent, Trainer und Personal Trainer.
Veranstalter	Freizeit- und Breitensportverband NRW e.V. in Kooperation mit dem Verband für Modernen Fünfkampf NRW e.V.
Gebühren	€ 79,- pro Teilnehmer für Mitglieder des FBV und LV MFK, € 89,- pro Teilnehmer für Externe. Sparkasse KölnBonn, IBAN DE73370501981933195909
Teilnehmerkreis	Physiotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer, Übungsleiter
Inhalte	Menschen, die in ihrer Freizeit regelmäßig Sport treiben, benötigen mehr Energie als andere. Eine gesunde Ernährung ist dabei unerlässlich. Je nach Sport variieren die Ansprüche an eine gesunde Ernährung. Du erwirbst relevanten Informationen einer gesunden Essphilosophie, die auf natürlichen Lebensmitteln basiert und Deinen Alltag und Sport unterstützt. (funktionelle Ernährung); richtige Sporternährung im Alltag, Training und Wettkampf; Einsatz von Nahrungsergänzungsprodukten: „richtiges“ Trinken. Tipps aus der Praxis für die Praxis.
Ziele:	Du verfügst über wichtige Kenntnisse im Bereich der Ernährung und kannst deinen Kunden/Mitgliedern mit Tipps und Ratschlägen als kompetenter Ansprechpartner zur Seite stehen. Gesunde Sporternährung im Alltag, Training und Wettkampf sind Teil deiner Betreuungsphilosophie.
Teilnehmerzahl	Mindestteilnehmerzahl 8, maximale Teilnehmerzahl 20
Abschluss	Zertifikat, 8 LE zur Lizenzverlängerung der ÜL C Lizenz und der ÜL B Fitnesstrainer, ÜL P Bewegung