



Fortbildung

„Sport und Ernährung“

In der alten Kaserne 33
39288 Burg

Tel: 03921 72 77 50
mueller@kreissportbund-jl.e

Termin: Dienstag, den 09.09.2025 von 17:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Ort: online

Referent: Evelyn Behnke

Veranstalter: Kreissportbund Jerichower Land e.V.

Anmeldung: bis 01.09.2025 mit dem Formular „Lehrgangsanmeldung“
<http://www.kreissportbund-jl.de/pages/bildung/formulare-lehrgangsanmeldung.php>

Gebühr: 6,00 €, bitte vorher an den KSB auf das Konto:
(Bankverbindung siehe Formular „Lehrgangsanmeldung“)

Anerkennung: 3 LE zum Erwerb der Lizenz DOSB Übungsleiter C - Breitensport sportartübergreifend
3 LE zur Verlängerung der Lizenz DOSB Übungsleiter C - Breitensport sportartübergreifend

Rückfragen an: Jörg Müller (Tel.: 03921-727750; Mail: mueller@kreissportbund-jl.de)

Datum	Thema	Referent
09.09.2025 17:00 – 20:00 Uhr	Sport und Ernährung <ul style="list-style-type: none">• Welche Ernährung ist optimal für vor, während und nach dem Training?• Welchen Einfluss hat die Ernährung auf die sportliche Leistungsfähigkeit?• Welche Lebensmittel und Nährstoffe fördern die Regeneration und können Verletzungen vorbeugen?• Welche Nahrungsergänzungsmittel können sinnvoll sein und wann sind sie notwendig?• Welche Anpassungen der Ernährung sind notwendig bei Sportlern, die vegetarisch oder vegan leben?	Evelyn Behnke

Wir freuen uns auf Deine Teilnahme

Datenschutz und Fotoerlaubnis:

Der KSB JL e. V. verpflichtet sich, im Umgang mit personenbezogenen Daten zum Zwecke der Lehrgangsabwicklung, die Vorgaben des DSGVOV einzuhalten. Die Datenschutzerklärung für Lehrgänge der KSB JL e. V. ist auf unserer Internetseite einzusehen.

Die Veranstaltung kann fotografisch begleitet werden. Die Aufnahmen können im Rahmen der Berichterstattung verwendet werden. Wird dies nicht erwünscht, ist dies bei der Anmeldung zur Veranstaltung anzuzeigen.