

**Anmeldung
Seminar „Gesunde Ernährung im
Sport“ für Kinder im
Alter von 6 bis 13 Jahren vom
24.-26.11.2023 in Süchteln**

Ihr möchtet an unserem Ernährungsseminar für Kids teilnehmen?!

Eine **Online-Anmeldung** ist über den hier aufgeführten **QR-Code** oder den nachfolgenden **Link** möglich:

https://server25.der-moderne-verein.de/webportal/events/veranstaltung?MANDANT_KEY=U-ea6cb33e54b2013b985e5686e40a1bd8&VER_ID=1524&SINGLEPAGE=1



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
6 bis 13 Jahren

**24.-26.11.2023
in Viersen-Süchteln**

**Gesunde Sporternährung
in Theorie und Praxis**



Gesunde Ernährung im Sport Essen – Trinken – Gewinnen!

Die Radsportjugend NRW lädt Kinder im Alter von 6 bis 13 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 6 bis 13 Jahren, die Mitglied in einem Radsportverein des RSV NRW sind. Andere auf Anfrage.

Veranstaltungszeitraum:

Freitag, 24.11.2023, 17:00 Uhr bis
Sonntag, 26.11.2023 gegen Mittag

Unser Ziel:

Silvias Gästehaus
Rheinstraße 25
41749 Viersen-Süchteln



Eigenleistung:

25 Euro, die Zahlung ist nach Annahme der Anmeldung fällig.



Ansprechpartner:

Simone Schlösser
Andreas Brembeck

info@radsportjugend-nrw.de



Anmeldung:

Anmeldungen sind ab sofort ONLINE bis zum 31.10.2023 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.

Radsport  Verband
Nordrhein-Westfalen e.V.
Radsportjugend NRW

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

SPORTJUGEND
LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

