

WEITERBILDUNG für „Kid's Coachs“ mit dem Schwerpunkt „Ernährung und Radsport“

Die Fachschaften MTB, BMX, Trial sowie Kunstradsport, Radball und Einrad IUF bieten in Zusammenarbeit mit der Radsportjugend NRW eine Weiterbildung für „Kid's Coachs“ an.

Teilnehmerkreis: Das Ausbildungsangebot richtet sich an alle bislang ausgebildeten Kids-Coaches.

Seminarinhalt: Seminarschwerpunkte sind die Themen „Ernährung“ und „effektives Training im Radsport“ Daneben befasst sich die Weiterbildung u. a. mit:

- 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
- Koordinations- und Trainingsspiele
- Vertiefung der jeweils sportartspezifischen Trainingslehre

Neben theoretischen Grundlagen werden in kleinen Gruppen verschiedene Gerichte in einer Großküche selbst frisch zubereitet und die Grundlagen einer gesunden und leistungsfördernden Ernährung erarbeitet. Weiter werden in den sportartspezifischen Abschnitten methodische Trainingsgrundsätze in Theorie und Praxis behandelt.

Termin und Ort: 13. – 15. Oktober 2017 (Freitag 17:00 bis Sonntag nach dem Mittagessen) in Kall/Eifel statt.

Anmeldung: Die Teilnehmer melden sich bitte unter Angabe ihrer Anschrift, Geburtsdatum und Gültigkeitsdauer der Kids-Coach-Lizenz schriftlich an unter:

Andreas Brembeck oder Jessica Willemsen unter
Email: info@radsportjugend-nrw.de

Meldeschluss: 22. September 2017

Eigenleistung: Die Eigenleistung beträgt 50 € Darin enthalten sind alle Unterlagen, der Referentenanteil und Übernachtung mit VP. Für Teilnehmer über 18 Jahre beträgt die Eigenleistung 60 €

Weitere Informationen werden den Teilnehmern mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt.

gez. *Simone Schlösser*
Jugendleiterin
Vizepräsidentin Jugendsport u. Jugendbildung

In Kooperation mit:

Gefördert vom: