



## Ausschreibung

### **Erfolgreich essen – mit der richtigen Ernährung zum Ziel**

Diese Fortbildung verlängert die Lizenzen von Trainern/-innen der ersten, zweiten und dritten Lizenzstufe.

Ort:	Koblenzer RC Rhenania, Am Moselstausee 16, 56073 Koblenz ( <a href="http://www.krc-rhenania.de">www.krc-rhenania.de</a> )
Termin:	18. November bis 19. November 2017
Lehrgangsbeginn:	Samstag, 10.00 Uhr
Lehrgangsende:	Sonntag, 14.30 Uhr
Teilnahmegebühr:	85,00 € inkl. Mittag, ohne Übernachtung (Übernachtung kann organisiert werden)
Meldeschluss:	28. Oktober 2017
Informationen:	André Schallenberger, E-Mail <a href="mailto:andre@team-luecke.de">andre@team-luecke.de</a>
Lehrgangsleitung:	André Schallenberger, Dr. Katrin Stücher
Inhalte:	Ernährungsdefizite erkennen und beheben Ernährungsmythen im Ausdauersport Gewichtsreduzierung ohne Leistungsverlust („richtig“ abnehmen) Wie sinnvoll sind Nahrungsergänzungsmittel? Flüssigkeitshaushalt („richtig“ trinken) Optimale Wettkampfernährung

André Schallenberger  
*Landeslehrreferent  
RV Südwest*