



## 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  
([www.krc-rhenania.de](http://www.krc-rhenania.de))

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 [andre@team-luecke.de](mailto:andre@team-luecke.de)

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*