

## Fortbildung Sporternährung

Welche Rolle spielen Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette in unserer Ernährung? Wie hoch ist mein individueller Energiebedarf? Wie plane ich meine Mahlzeiten am sinnvollsten und an meine Trainingszeiten angepasst? Wie viel Flüssigkeit sollte ich während des Trainings und nach dem Training zu mir nehmen?

Diese und weitere Fragen werden in unserer Fortbildung zum Thema Sporternährung beantwortet. Referent\*in ist die Ernährungsberaterin und Personal-Trainerin Siska Ludelius.

- Zielgruppe:** Sportler\*innen, Sportinteressierte, Übungsleiter\*innen, JuLeiCa-Inhaber\*innen, Trainer\*innen ab 16 Jahren
- Termin:** Dienstag, 07.10.2025, 18.30 – 20.30 Uhr
- Ort:** Medienraum im Stadion Flensburg (Arndtstraße 5, 24943 Flensburg)
- Leitung:** Siska Ludelius, Ernährungsberaterin
- Gebühr:** 10 € inkl. Lehrgangsmaterialien und Getränke
- Hinweis:** Die 2 Lerneinheiten dieser Fortbildung werden für die einmalige Verlängerung folgender Lizenzen anerkannt: Übungsleiter\*in-C, JuLeiCa, Jugendleiterassistent\*innen

Anmeldungen mit dem beigefügten Anmeldebogen bitte bis zum **1.10.2025** an [info@svfl.de](mailto:info@svfl.de) senden. Die freien Plätze sind limitiert. Jene werden in der Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen vergeben.