



Trau dich – Engagier Dich!

## 2. Fortbildungsseminar, 4. bis 6. September 2015 *Sport und Ernährung*

**Wer im Sport erfolgreich ist, der achtet nicht nur auf Fitness und Technik, sondern auch auf die Ernährung. Doch was macht überhaupt eine gesunde Sport-Ernährung aus? Mit dem 2. Fortbildungsseminar wollen wir etwas Licht ins Dunkel bringen.**

<b>Was</b>	Fünf Hände Obst am Tag essen? Ein Teller Nudeln vor dem Wettkampf? Zwei Liter Wasser am Tag trinken? Worauf kommt es bei der Ernährung im Sport wirklich an und für wen ist was das richtige? Das 2. Fortbildungsseminar beschäftigt sich mit Grundlagen der Ernährung im Sport, erklärt wichtige Zusammenhänge und gibt Tipps, wie Gewicht auf schonende Art und Weise reduziert werden kann. Hauptaugenmerk liegt außerdem auf der Planung der Ernährung für Wettkampf und Training. Der Workshop zeigt zudem auf, wie eine gesunde und vollwertige Ernährung im Alltag möglich ist.
<b>Wann</b>	Freitag, 4. (ab 18:00 Uhr) bis Sonntag, 6. September 2015 (bis 13:00 Uhr)
<b>Wo</b>	Die Unterbringung erfolgt in Doppel-/Dreibettzimmern in der <b>Sportschule in Frankfurt am Main, Otto-Fleck-Schneise 4.</b>
<b>Wer</b>	Junge Tischtennisspieler/-innen zwischen 16 und 26 Jahren, die etwas bewegen wollen!
<b>Kosten</b>	Wir erheben einen Teilnehmerbeitrag von <b>30,- Euro</b> . Darin enthalten sind die Übernachtung und Vollverpflegung in der Sportschule. Die Beteiligung an allen Programmpunkten von Freitag bis Sonntag ist die Voraussetzung für die Teilnahme und für die Erstattung der Reisekosten (Bahnfahrt, <b>2. Klasse</b> Sparpreis, bei einer Fahrt mit dem PKW werden max. 130 Euro (0,20 €/km) erstattet. Die Teilnehmerauswahl erfolgt nach Eingangsdatum der Anmeldung (max. 18 Teilnehmer/-innen).
<b>Anmeldung</b>	<b>bis Freitag, den 14. August 2015</b> (Anmeldeformular)
<b>Kontakt</b>	Jugendsekretärin: Melanie Buder, <a href="mailto:buder.dttb@tischtennis.de">buder.dttb@tischtennis.de</a> Deutsche Tischtennis-Jugend, Otto-Fleck-Schneise 12, 60528 Frankfurt