

Frauenlehrgang der TUBW

Liebe Sportlerinnen und Trainerinnen,

das Thema Ernährung spielt gerade im Taekwondo eine größere Rolle, bleibt jedoch leider viel zu oft unbeachtet. Dabei kann die richtige Ernährung, vor allem am Wettkampftag, die Leistung maßgebend beeinflussen. Der Lehrgang behandelt die Grundlagen einer gesunden Sportlerernährung und setzt sich mit verschiedenen Fragen zum Thema Ernährung auseinander wie z.B. Nahrungsergänzungsmittel.

<u>Teilnehmer:</u> Sportlerinnen/Trainerinnen von TUBW-Mitgliedsvereinen

Referentin: Helene Kohlöffel, Damenreferentin der TUBW, Trainer A,

geprüfte Ernährungsberaterin

Ort: TKD-Center-Stuttgart e.V.

Zahn-Nopper-Straße 1

70435 Stuttgart

<u>Datum:</u> **3. Juli 2016**

<u>Uhrzeit:</u> 10:00 – 12:00 Uhr und 13:00 - 15:00 Uhr

Anmeldeschluss: 27. Juni 2016

<u>Lehrgangsgebühr:</u> 10,-€

Anmeldung: Helene Kohlöffel,

Tel. 0178-5004528,

E-Mail: helene-kohloeffel@gmx.de

<u>Haftung:</u> Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung für

Personen-/Sachschäden.

Sportliche Grüße

Helene Kohlöffel

- Damenreferentin -