

Um die Beschränkungen in der Corona Zeit sinnvoll zu nutzen, bietet der Landestauchsportverband Sachsen Trainer Weiterbildungen im Online-Format als Mini-Kurs mit verschiedenen Themen an.

Termin, Ort, etc.

Termin:	10.03.2021 19:30 – 21:00 Uhr
Ort:	MS Teams
Zielgruppe:	Trainer C Breitensport, Tauchlehrer, interessierte Tauchersportler*innen
Ausrichter:	Landestauchsportverband Sachsen e.V.
Referent:	Max Poschart
Kursleiter:	Falko Höltzer
Weiterbildung:	2 LE VDST-anerkannte Fortbildung

Anmeldung und Fristen

Voraussetzungen:	mind. 14 Jahre, DTSA* oder DTSA Apnoe T**, ersatzweise vergleichbare Qualifikation entsprechend VDST-Äquivalenzliste Internetfähiges Endgerät, stabiler Internetzugang Bei Bedarf Schreibsachen
Teilnehmer & Anmeldung:	Es stehen 25 Plätze zur Verfügung; die Vergabe wird in der Reihenfolge der Anmeldung vorgenommen. Freie Plätze sind auf der Anmeldeseite bei der Veranstaltung zu sehen. https://www.tauchsport-sachsen.de/ausbildung/ausbildungstermine/107-mini-le-ernaehrung-im-sport
Anmeldeschluss:	08.03.2021



Ausbildungsgebühren und Seminarinhalt

Seminarinhalt: Wer seinem Körper im Alltag sowie beim Sport hohe Leistungen abfordert, kommt an einer gesunden ausgewogenen Ernährung nicht vorbei. Doch was sollte ich beachten, um ein stabiles Immunsystem zu entwickeln und körperliche Leistungsfähigkeit auszubauen? In einem ersten Online Training möchte ich die Basics zur gesunden Ernährung im Sport vorstellen und werde die Themen Energieumsatz sowie die einzelnen Makronährstoffe - Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette ansprechen.

Seminargebühren: Mitglieder des LVS **5,00 €**; anderer Landesverbände **5,00 €**
Überweisung auf das Konto des Landestauchsportverband Sachsen
Bei Versand der Anmeldebestätigung wird die Bankverbindung zur Überweisung der Kursgebühr genannt. Die Kursgebühr ist bei Anmeldung fällig.

Sonstiges

Anmeldung erfolgt über die LVS Seite. (Anmeldungen werden berücksichtigt in der Reihenfolge der Eingänge)

Datenschutz Hinweis nach DSGVO: siehe Anmeldeformular der Veranstaltung (link oben)

Bei weiteren Fragen und Informationen:

Landesausbildungsleiter

Falko Höltzer unter ausbildung@tauchsport-sachsen.de