

Ausschreibung

Ernährungslehrgang „ISS WAS – WISS WAS“

Lehrgangs-Nr. 265303082011 – 5 UE

Termin	05.07.2026, 09:00 – 12:45 Uhr
Meldeschluss	21.06.2026
Ort	Am Schulzentrum, 96317 Kronach
Kosten	BTV-Mitgliedsvereine: 35,00 € / BLSV-Mitgliedsvereine und Sonstige: 50,00 €
Zul.voraussetzungen	2026 Vereinsfreigabe
Mindestalter	18
Inhalt	Ernährung für fitte Knochen, Gelenke, Muskeln – Fit und vital durch bewusste Ernährung. Durch ausgewogene Ernährung kann ich als Sportler im höheren Alter Gelenkschmerzen und Knochenproblemen vorbeugen und oft diese lindern. Fette, Kohlenhydrate, Eiweiß und Zucker spielen eine wichtige Rolle für Gesundheit und Wohlbefinden. Du erfährst, welche Lebensmittel deinen Körper optimal unterstützen und zu starken Knochen und Muskelerhalt beitragen.
Sonstiges	Der Einzug der Meldegebühren erfolgt nach dem Lehrgang per Lastschriftinzug Lockere Kleidung und Gute Laune mitbringen
Referent	Sheila Strahl-Walters, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin
Lizenzverlängerung	BLSV-Übungsleiter C Profil Kinder/Jugendliche BLSV-Übungsleiter C Profil Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Allround-Fitness Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention Übungsleiter B Profil Erwachsene/Ältere Schwerpunkt Ältere
Anmeldung	Zusendung des Meldebogens (Meldebogen) schriftlich per Mail an die Regionalgeschäftsstelle Oberfranken nina.frank@btv-turnen.de Bei Fragen zur Anmeldung, Regionalgeschäftsstelle Oberfranken, nina.frank@btv-turnen.de / 089 54192284