

Lehrgangsnummer 1-F

Termin: 23.09.-25.09.2022

Ort: LLZ Bassum

Zielgruppe: A und B Trainer zur Lizenzverlängerung

Thema: **Sport und Ernährung**
Sportgerechte Ernährung
Wettkampfspezifische Ernährung
Regenerationsförderung
Krafttraining im Schießsport
Ausdauertraining im Schießsport

Zeit: 16 UE

Leitung: Stefan Müller, Sportwissenschaft im DSB

Meldeschluss: 30.03.2022

Kosten: Mitgliedschaft in einem dem DSB angeschlossenen Verein
und Mitglied im LandesSportBund Niedersachsen € 90,00
Nichtmitglieder im LandesSportBund Niedersachsen € 160,00
Bei fehlender Gemeinnützigkeit des Vereins € 160,00

Teilnehmer: Max. 20

Voraussetzung für die Teilnahme:

**Fristgerechte Anmeldung,
nach Möglichkeit eine Funktion im Verein oder Verband als Trainer
auch Trainer mit C-Basis und C-Leistung zur Verlängerung,
Anmeldung nur per E-Mail an Axel Heemann unter axel.heemann@ewetel.net**

- Gemeinsames Mittagessen am Samstag, sonst kalte und warme Getränke
- für eine mögliche Übernachtung ist selbst zu sorgen
- Sportbekleidung für den entsprechenden Unterricht
- nach der Fortbildung wird dem Teilnehmer eine Bescheinigung zur Lizenzverlängerung ausgestellt