

An alle  
Übungsleiterinnen und Übungsleiter  
im Ostwestfälischen Turngau

Fabian Kluge  
Fasanenweg 103  
33142 Büren  
Tel.: 0151 15505889  
fabian.kluge@ok.de

Büren, den 18.09.2018

### Einladung zum Fortbildungslehrgang „Aufbauende Ernährung im Sport“

*„Banane statt Energieriegel!“*

Um kontinuierliche Leistungen zu erbringen, ohne dabei degenerative Schäden zu erleiden, ist die Vollwertkost eine sehr wichtige Grundlage. Die Referentin klärt über Substitutionsmittel auf, erläutert die Art und Weise der Flüssigkeitszufuhr und stellt den Eiweißbedarf von Sportlern dar. Es wird auf den Fabrik-Zucker-Konsum und seine Auswirkungen eingegangen und über die vitalstoffreiche Vollwertkost als leistungssteigernde und gesundheitsfördernde Ernährung informiert. Eine kleine Kostprobe wird für die Teilnehmer angeboten.

Zwischen den Theorieeinheiten findet ein themenbezogenes Bewegungsangebot statt, mit dem das Erlernete in die Sporthalle übertragen werden kann.

**Termin:** Samstag, 27. Oktober 2018 10:00 - 14:30 Uhr  
6 LE werden für die Verlängerung des ÜL-Ausweises angerechnet

**Lehrgangsort:** Sporthalle der Grundschule Bonhoeffer/St. Heinrich, Memelstraße 13,  
33104 Paderborn-Schloß Neuhaus

**Referenten:** Maria Kluge, Gesundheitsberaterin GGB  
Fabian Kluge

**Meldungen:** Bis 21. Oktober an [fabian.kluge@ok.de](mailto:fabian.kluge@ok.de)

**Lehrgangsgebühr:** 15 Euro für Mitglieder in einem Mitgliedsverein des OWTG  
25 Euro für externe Teilnehmer

Die Gebühr ist vor Lehrgangsbeginn auf das OWTG – Konto bei der Volksbank Elsen-Wewer-Borchen zu überweisen. IBAN: DE 58 472602 349291 893400.

Mit herzlichen Turnergrüßen

Maria und Fabian Kluge