

Anmeldung

Anmeldung unter: birgit.schielin@asvoe.at, oder
telefonisch unter: +43/1/877 38 20/19
bzw. per Fax: +43/1/877 38 20/22.

Bei gleichzeitiger Überweisung des Seminar-
beitrages von € 10,- auf unser
Bank Austria Konto 617 590 500 BLZ 12 000
Verwendungszweck: Med. Seminar

Name und Alter der teilnehmenden Sportlerin
(Freitag und Samstag):

Name der teilnehmenden Eltern, Trainer, Betreuer,
Interessenten, etc. (Samstag, 9:00-13:00 Uhr):

E-Mail:

Adresse:

Telefon:

Sportart:

Die Seminarreihe
„Medizin und Gesundheit im Frauen-
Spitzensport“ wird veranstaltet vom:



mit Unterstützung des:

BUNDESKANZLERAMT  SPORT

ASVÖ Frauenreferat

Mag. Birgit SCHIELIN
Frauensport-Koordinatorin

birgit.schielin@asvoe.at

Tel.: +43/1/877 38 20/19

Fax: +43/1/877 38 20/22

Ernährung im Mädchen-Leistungssport



GEPA-Pictures

9. / 10. Dezember 2005

Universitätssportzentrum Innsbruck / Tirol

BUNDESKANZLERAMT  SPORT


Allgemeiner Sportverband
Österreichs

Zielgruppen

Junge Leistungssportlerinnen zwischen 8 und 18 Jahren und deren Eltern, TrainerInnen und BetreuerInnen, sowie alle an Themen des Leistungssports Interessierte.

Seminarschwerpunkte

- Ernährungsworkshop:
auf spielerische Art und Weise erfahren die jungen Sportlerinnen mehr über die Bedeutung von Ernährung für Ihren täglichen Trainingsalltag
- Eltern-, Trainerinfo zur positiven Beeinflussung der Ernährungsgewohnheiten: Was können Eltern zur gesunden und sinnvollen Ernährung der Sportlerinnen beitragen

Vortragende

Diaetologin Helga Klein
OA Dr. Andrea Podolsky
Mag. Veronika Schmidt
Seminarleitung: Mag. Birgit Schielin

Termin und Ort

Termin:

Freitag, **9. Dezember 2005**, 16:00-19:00 Uhr
(Leistungssportlerinnen)

Samstag, **10. Dezember 2005**, 9:00-13:00 Uhr
(Leistungssportlerinnen, Eltern, Trainer, Betreuer, Interessenten, etc.)

Ort:

Universitätssportzentrum Innsbruck / Tirol
Fürstenweg 185
6020 Innsbruck

Zeitplan

Freitag, 9. Dezember 2005:

16:00-16:15 Uhr

Eröffnung und Einführung

16:15-17:30 Uhr

- Ernährungsworkshop

Die Sportlerinnen erarbeiten was Ernährung bedeutet und beinhaltet und erfahren warum Ernährung besonders für Leistungssportlerinnen wichtig ist.

17:30-17:45 Uhr "Gesunde Jause"

17:45-19:00 Uhr

- Ernährungsanalyse der Sportlerinnen

Samstag, 10. Dezember 2005:

9:00-9:15 Uhr

Begrüßung aller TeilnehmerInnen

9:15-13:00 Uhr

- Ernährungsinfo

Allgemeine Aspekte, Bedeutung der Trainings- und Wettkampfernährung sowie Tipps und Tricks zur richtigen Ernährung für Leistungssportlerinnen

- Essstörungen im Mädchen-Leistungssport
Essstörungen verhindern, erkennen und bekämpfen

Im Laufe des Vormittags "Gesunde Jause"

Kosten

Der Seminarbeitrag beträgt € 10,- pro Teilnehmerin. Die Einzahlung der Seminargebühr gilt als Anmeldung.

