



Verband der Österreichischen
Berg- und Schiführer Sektion Kärnten



Verein der Kärntner Bergwandruführer

Fortbildung

Sporternährung & Unfallprävention

Samstag, 10. April 2021

Treffpunkt | Dauer:

9:00 Uhr im EduCare in Treffen | Ende: 16:00 Uhr

Ziele | Inhalt:

Grundlagen der Sporternährung, Energiebereitstellung und Unfallprävention

- Mikro- und Makronährstoffe sowie Verteilung in der Nahrung
- Energiebereitstellung, Energiespeicher und Wiederauffüllung
- Wasser- & Elektrolythaushalt, erste Hilfe und Unfallprävention
- Ernährung vor, während und nach der Tour
- Exkursion spezielle Sporternährung, Energiedichte

Ausrüstung:

Die Fortbildung findet im Seminarraum statt

Referentin:

MMag^a. Daniela Blüml, MSc

Zielgruppe:

BergwandruführerInnen, BergführerInnen, CanyoningführerInnen

Teilnehmerzahl: max. 25 Personen

Anmeldung per Mail:

office@bergwandrufuehrer-kaernten.at bis 2. April 2021

Die Fortbildung erfolgt im Auftrag des Kärntner Bergführerverbandes.

Der Inhalt der Fortbildung entspricht folgenden gesetzlichen Anforderungen des K-BSF Gesetzes:

§ 33 für BWF, § 17 für BF, § 26 für SF und wird als Pflichtfortbildung anerkannt.