



Verband der österreichischen Berg- und Schiführer
Sektion Kärnten

Verein der Kärntner Bergwanderführer



Fortbildung

„Grundlagen der Sporternährung, Energiebereitstellung und Unfallprävention“

Samstag, 22. November 2025

Zielgruppe: Bergwanderführer, Bergführer, Schluchtenführer

Treffpunkt | Dauer

Stadiongebäude Nord, Siebenhügelstraße 107 (Haupteingang), 9020 Klagenfurt am Wörthersee
Seminarraum „Recurve“, 3.Stock

Beginn: 09:00 Uhr | Ende: 16:00 Uhr

Ziele | Inhalte:

- Grundlage der Sporternährung und Energiebereitstellung
- Unterschiede im Leistungsniveau durch Ernährung ausgleichen
- Wasser- & Elektrolythaushalt
- Unfall- und Notfallprävention durch angepasste Ernährung
- Ernährung vor, während und nach der Tour

Ausrüstung und Anforderungen:

Indoor-Fortbildung ohne Anforderungen
Jause und Getränke (keine Einkehrmöglichkeit)

Referenten:

MMag.a Daniela Blüml, MSc | Fachtrainerin für Erste Hilfe und Notfallmanagement
Dipl. Sptl. Mario Nestelberger, MSc | Bergwanderführer

Kursbeitrag:

Mitglieder: € 0,-- (Verein Kärntner Bergwanderführer)
Nichtmitglieder: € 100,00 (autorisierte Bergwanderführer und kein Vereinsmitglied)

Teilnehmerzahl: max. 24 Personen

Anmeldung per Mail: office@bergwanderfuehrer-kaernten.at - bis 10. November 2025

Der Inhalt der Fortbildung entspricht den gesetzlichen Anforderungen des K-BSF Gesetz und wird als Pflichtfortbildung gemäß § 33 (Bergwanderführer), § 17 (Bergführer) und § 26 (Schluchtenführer) anerkannt.