

Fortbildung

„Grundlagen der Sporternährung, Energiebereitstellung und Unfallprävention“

Samstag, 09. April 2022

Zielgruppe: Bergwanderführer, Berg- und Skiführer

Treffpunkt | Dauer

ONLINE | Zoom-Link zur Teilnahme wird per Mail gesendet
09:00 Uhr | Ende: 16:00 Uhr

Inhalt:

Grundlage 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

Referentin:

MMag^a. Daniela Blüml, MSc | Fachtrainerin für Erste Hilfe und Notfallmanagement

Kursbeitrag:

Mitglieder: € 0,-- (Verein der Kärntner Bergwanderführer, Verband der österr. Berg- und Schiführer)
Nichtmitglieder: € 50,--

Teilnehmerzahl: max. 30 Personen

Anmeldung per Mail:

kaernten@bergfuehrer.at - bis 30. März 2022

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