



Leistungssportförderung Baselland

**Informationen zum Förderangebot
ERNÄHRUNG IM LEISTUNGSSPORT**

Allgemeine Informationen

Der sportliche Erfolg ist von verschiedenen Faktoren abhängig. Nebst Kondition, Technik und Taktik sind auch das Umfeld, die Psyche, die Gesundheit und die Ernährung entscheidende Bereiche, damit die gesetzten Ziele erreicht werden können.

Mit NutriPerformX hat die LSF BL einen Partner gefunden, welcher die Sportlerinnen und Sportler im Bereich Ernährung im Leistungssport unterstützt. An einem Informationsabend bekommen die Athletinnen und Athleten einen kurzen Einblick in die Thematik und lernen Raphael Albrecht kennen.

Bei weiterem Interesse besteht die Möglichkeit Einzeltermine zu vereinbaren. Dabei kann die Ernährung spezifisch auf die einzelnen Nachwuchstalente abgestimmt werden. Für eine individuelle Beratung bitten wir Sie, mit dem Fachbereich Leistungssport Kontakt aufzunehmen, damit die nötigen Schritte in die Wege geleitet werden können.

Der Infoabend ist für die Teilnehmenden unentgeltlich, die Kosten werden vom Fachbereich Leistungssport getragen. Für die Einzelberatung ist eine Kostenbeteiligung vorgesehen.

Partner der LSF BL

NutriperformX
by Raphael Albrecht



[079 719 71 34](tel:0797197134)

info@nutriperformx.ch

www.nutriperformx.ch

Informationsabend: Ernährung im Leistungssport

Inhalt:	Die Teilnehmenden erhalten einen ersten Einblick in das Thema Ernährung im Leistungssport und welche Vorteile eine sportlergerechte Ernährung mit sich bringt. Zudem haben die Sportlerinnen und Sportler an diesem Abend die Möglichkeit, unseren Partner kennen zu lernen.
Teilnehmende:	Nachwuchstalente, welche eine Sportklasse besuchen oder eine Berufslehre in Kombination mit Leistungssport absolvieren, Eltern, Sportverantwortliche, Schulvertretungen
Referent:	Raphael Albrecht
Zeitungsfang:	1 Abend, ca. 1.5 Stunde (1x pro Jahr)
Anmeldung:	Die Einladung für den Informationsabend wird durch den Fachbereich Leistungssport verschickt.
Kursort:	Gemäss Einladung
Kurskosten:	Werden vom Sportamt/Fachbereich Leistungssport übernommen.

Einzeltermine für Nachwuchstalente

Inhalt:	Individuelle 1:1 Betreuung
Teilnehmende:	Nachwuchstalente, welche eine Sportklasse besuchen oder eine Berufslehre in Kombination mit Leistungssport absolvieren
Partner:	NutriperformX Raphael Albrecht
Zeitungsfang:	individuell max. 8 Stunden
Anmeldung:	Nachwuchstalente, welche das Ernährungcoaching absolvieren möchten, melden sich beim Fachbereich Leistungssport auf dem Sportamt Baselland (Tel. 061 552 14 16). Anschliessend können sie direkt mit Raphael Albrecht einen Termin vereinbaren.
Kursort:	Individuell
Kurskosten:	Fr. 180.- pro Stunden (max. 8 Stunden) <i>Fr. 100.- übernimmt der Fachbereich Leistungssport</i> Fr. 80.- zu Lasten der Sportlerinnen und Sportler

Weitere Informationen

Sportamt Baselland
Fachbereich Leistungssport
Rheinstrasse 44
4410 Liestal
Tel. 061 552 14 16