

Kursusplan 1. halvår 2008

Undervisningstidspunktet er kl. 17.30-20.00
I Odense, Herning, Randers, og Århus dog fra kl.
16.00-18.30

Haderslev

Onsdag d. 20. & onsdag d. 27. februar 2008
Underviser: Lene Bundgaard

Herning

Onsdag d. 7 & onsdag d. 14. maj 2008
Underviser: Lene Bundgaard

Hillerød

Torsdag d. 27. marts & torsdag d. 3. april 2008
Underviser: Rikke Schwaner

København

Onsdag d. 23. & onsdag d. 30. januar 2008
Underviser: Rikke Schwaner

Odense

Fredag d. 9. & fredag d. 16. maj 2008
Underviser: Rikke Schwaner

Randers

Onsdag d. 16. & onsdag d. 23. april 2008
Underviser: Lene Bundgaard

Århus

Onsdag d. 2. & onsdag d. 9. april 2008
Underviser: Lene Bundgaard

**Kursusplan for 2. halvår 2008 udkommer i maj
2008**

TD - KURSUS I BASAL SPORTSERNÆRING

Optimering af kostvaner og timing af måltider er en forudsætning for at sikre maksimalt udbytte af træning.

TD's kursus i basal sportsernæring indeholder teoretisk basisviden og praktiske råd om, hvordan kosten kan optimeres i en travl hverdag.

TEAM DANMARK

Team Danmark (TD) udbyder i samarbejde med elitekommuner et 5 timers kursus i basal sportsernæring fordelt over to undervisningsdage.

Formål

Formålet med kurset er at kvalificere elitesportsfolk til at sammensætte og indtage en kost, som lever op til anbefalingerne indenfor elitesport.

Mål

Målet er at give elitesportsfolk mulighed for at tilegne sig viden om sportsernæring og anvende denne viden i den daglige træning.

Målgruppe

- **Primær målgruppe:** Gratis deltagelse. Elitesportsfolk indplaceret på en TD-bruttogrupperliste.
- **Sekundær målgruppe:** Brugerbetaling – fastsættes lokalt. Atleter udenfor TD-bruttogrupper, som træner minimum 10 timer pr. uge.
- **Ledsager:** Gratis deltagelse.

De aktive skal gå i min. 8. klasse eller være over 15 år. Aktive under 18 år **skal** have forældre og/eller trænere/ledere med. Hjemmeboende skal have en forældre med.

Indhold

- Kostens betydning for præstationsevnen.
- Energigivende næringsstoffer.
- Energiforbrug for elitesportsfolk.
- Måltidsfordeling.
- Før, under og efter træning.
- Dagskostforslag.
- Vitaminer og mineraler, funktioner og behov i relation til elitesport.
- Væske.
- Opgaver.

Hvor og hvornår

Planlagte kurser i 2008 - se bagsiden samt TD's kursuskalender samt respektive kommunes hjemmeside for yderligere information.

Tilmelding

Tilmelding er bindende og skal ske pr. mail senest 2 uger før kursusstart. Oplysninger om tilmelding og betaling for elitesportsfolk udenfor TD-bruttogrupper kan fås ved henvendelse til den lokale arrangør i den pågældende kommune eller på kommunens hjemmesider.

Der kan maks. deltage 50 personer (inkl. forældre og/eller trænere). Ved mindre end 20 tilmeldte atleter aflyses kurset.

Tilmelding sker til:

København: **Thomas Bøgh**

www.teamcopenhagen.dk

Tlf.: 33 66 39 81 (26 73 47 40)

e-mail: tsb@teamcopenhagen.dk

Århus: **Steffen Wich**

www.elite-idraet-aarhus.dk

Tlf.: 89 40 48 22 (51 57 50 20)

e-mail: sw@fk.aarhus.dk

Odense: **Ann Strandhauge**

www.odense.dk/eliteidraet

Tlf. 65 51 53 67

e-mail: agas@odense.dk

Randers: **Peter Christensen**

Tlf.: 89 15 10 93

e-mail: peter.christensen2@randers.dk

Herning: **Preben Staun**

Tlf. 96 28 86 40

e-mail: bekps@herning.dk

Hillerød: **Søren Hemmingshøj**

Tlf. 23 71 56 58

e-mail: shem@hillerod.dk

Haderslev: **Morten Nørby Poulsen**

Tlf. 74 34 17 45

e-mail: monp@haderslev.dk

TEAM DANMARK