

NEWS 10.05.2019

„Mein Kind im Sport“: Vom gesunden Naschen bis zur Doping- und Gewalt-Prävention

Info für Eltern und TrainerInnen junger LeistungssportlerInnen am 18. Mai 2019

Von gesundem und sportgerechtem Naschen über Doping- und Gewaltprävention im Sport bis hin zum Erholungsmanagement von LeistungssportlerInnen reicht das Workshop-Angebot bei der diesjährigen Infoveranstaltung des Fördervereins Nachwuchsleistungssport Tirol. Unter dem Titel „Mein Kind im Sport“ sind Eltern und TrainerInnen junger LeistungssportlerInnen sowie Interessierte am Samstag, den 18. Mai 2019 von 14 bis 17 Uhr herzlich zur Infoveranstaltung im Landessportzentrum in Innsbruck eingeladen. Die Teilnahme ist kostenfrei.
„Eltern sowie Trainerinnen und Trainer sind die wichtigsten Bezugspersonen unseres Sportnachwuchses. Sie haben einen großen Anteil an den sportlichen Erfolgen, tragen aber auch Verantwortung für das Wohlbefinden und die Gesundheit der jungen Talente“, weiß Sportlandesrat LHStv Josef Geisler. Der Förderverein Nachwuchsleistungssport Tirol sorgt deshalb nicht nur für ein optimales Trainingsumfeld, sondern bezieht auch das Elternhaus in seine Arbeit mit ein. „Dabei werden im Sinne der Prävention auch Themen wie Doping oder Gewalt und Missbrauch im Sport angesprochen“, setzt Geisler auf Bewusstseinsbildung. Die NADA Austria steht für Fragen zum Thema Anti-Doping zur Verfügung, Sportpsychologin Miriam Wolf leitet den Workshop zur Sensibilisierung und Prävention von Gewalt und Missbrauch im Sport.

Sport und Schokolade

Zum Thema gesundes und sportgerechtes Naschen informiert Martina Baldauf, Ernährungsexpertin im Olympiazentrum Campus Sport Tirol. Sie gibt Tipps zur Zubereitung von Müsli, Energiekugeln und Shakes. Wann braucht es neben dem Schul- und Trainingsalltag sowie Wettkämpfen Erholungsphasen? Wie stellt man anhand von Fehl- oder Schonhaltungen bei Grundbewegungen im Alltag Defizite fest und wie kann man diese gezielt beheben? Auf diese Fragen geben Esmeralda Mildner und Elisabeth Obermüller Antworten. Speziell an TrainerInnen richtet sich Christoph

Ebenbichler vom Olympiazentrum Campus Sport Tirol. Er zeigt, worauf beim Langhanteltraining mit jungen SportlerInnen zu achten ist.

Veranstaltungstipp: Mein Kind im Sport, Samstag, 18. Mai 2019, Landessportzentrum, Olympiastraße 10a, Innsbruck; Anmeldung unter E-Mail: e.mildner@nlst.at
www.nachwuchsleistungssport-tirol.at,