MF esa Running SLV 802/17

Ernährung – ein Thema im Lauftreff

Programm Samstag, 04.11.2017
Athletikzentrum, St. Gallen

öV: Bus Nr. 1 Richtung Stephanshorn, Bahnhof ab 08:59, Station Singenberg an 09:04
kostenpflichtige Parkplätze in Tiefgarage im ASZG

Zeit	Programm
0915	**Kursbeginn** *(Theorie: Florian Koch)* Informationen Erwachsenensport (esa) und Breitensport bei Swiss Athletics Organisatorisches
0945	**Beraten im partnerschaftlichen Dialog** *(Theorie: Florian Koch)* Vorstellen des MF-Thema 2015/16: Beraten im partnerschaftlichen Dialog (Bezug zu esa-Broschüre „Beraten im partnerschaftlichen Dialog“)
1045	Pause
1100	**Ernährung – ein Thema im Lauftreff** *(Theorie: Jacqueline Rodighiero)* Ausgehend von der Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler (Lehrmittel esa Runnig S. 71-73)[1] werden grundlegende Fragen zu einer gesunden Ernährung im Alltag und zur Sporternährung in Training und Wettkampf diskutiert. (Bezug zu esa-Broschüre „Beraten im partnerschaftlichen Dialog“)
1230	Mittagessen
1400	Gruppe 1 **Beraten im partnerschaftlichen Dialog** *(Praxis: Florian Koch)* In spielerischer Form wird die Theorie „Beraten im partnerschaftlichen Dialog“ praktisch umgesetzt.
1515	Pause und Gruppenwechsel
1530	Gruppe 2 **Ernährung – ein Thema im Lauftreff** *(Praxis: Jacqueline Rodighiero)* Ernährungswerkstatt mit anschaulichen Beispielen.
1645	**Kursauswertung** *(Florian Koch, Jacqueline Rodighiero)* Zusammenfassung, Fragen klären, Kursauswertung
1700	**Kursschluss**

[1] Das neue Lehrmittel kann am Kurstag für CHF 10.- gekauft werden.