

TEAM DANMARK



Hillerød Elite Idræt

## Kursus i basal sportsernæring

Hillerød Elite Idræt tilbyder i samarbejde med Team Danmark et 3-timers kursus i basal sportsernæring.

Formålet med kurset er at kvalificere eliteudøvere til at sammensætte og indtage en kost, som lever op til anbefalingerne indenfor elitesport. Målet er at give eliteudøvere mulighed for at tilegne sig viden om sportsernæring og anvende denne viden i den daglige træning.

Kurset foregår:

**Mandag den 23. september 2019 kl. 17 – 20**  
**i FrederiksborgCentret, mødelokale 8, Milnersvej 39, 3400 Hillerød**

Kurset henvender sig til:

- Eliteudøvere i Team Danmark-regi
- Eliteudøvere udenfor Team Danmark-regi, som træner **minimum 10 timer pr. uge**.

Team Danmark har fastsat følgende regler for kurset:

- Min. 20 udøvere og maks. 40 deltagere i alt på kurset (inkl. forældre og/eller trænere)
- Udøverne skal mindst gå i 8. klasse eller være over 15 år
- Er udøveren under 18 år, skal en forældre eller træner være til stede (hjemmeboende skal have en forældre med til kurset)

Forplejning: Der bliver serveret en grovbolle pr. person og vand.

Tilmelding skal ske via NEM tilmeld på <https://hillerod.nemtilmeld.dk/451/> senest den 1. september 2019.

Udøvere fra klubber i Hillerød kommune vil have fortrinsret.

Tilmelding sker efter princippet "først til mølle"

Ved tilmelding skal deltageroplysning markeret med rødt udfyldes.

Hvis der deltager forældre skal dette også oplyses.

Ernæringsekspert Inger Bols vil stå for undervisningen.

Kursusmateriale udleveret på stedet.

Alle deltagere modtager et kursusbevis ved kursets afslutning.

Ved manglende deltagelse opkræves et gebyr på 200 kr.

Eventuelle spørgsmål kan ske til Betina Stork på mail [bets@hillerod.dk](mailto:bets@hillerod.dk)

Det er ikke muligt at foretage tilmelding pr. mail.