



Til Ballerup Kommunes eliteforeninger  
samt andre idrætsforeninger.

Rådhuset  
Hold-an Vej 7  
2750 Ballerup  
Tlf: 4477 2000  
www.ballerup.dk

Dato: 19. januar 2016

Tlf. dir.: 4477 3010  
E-mail: kultur@balk.dk  
Kontakt: Helle Jensen

Sagsid: 18.20.02-G20-1-16

## **Invitation til Team Danmarks basalkursus i sportsernæring for atleter.**

Du inviteres hermed til Team Danmarks basalkursus i sportsernæring for atleter.

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

### **Målgruppe**

Målgruppen er atleter fra Ballerup Kommunes eliteforeninger samt atleter fra andre idrætsforeninger, der arbejder målrettet med deres sport.

**Atleterne skal mindst gå i 8. klasse eller være over 15 år. Er atleterne under 18 år, skal en forælder eller træner være tilstede.**

Forældre og/eller træner er velkomne sammen med atleten.

### **Dato, tid og sted**

Kurset afholdes torsdag den 14. april 2016 kl. 17.00-20.00 på Ballerup Rådhus, Mødecener A lokale 3.

### **Underviser**

Underviser er Klinisk diætist Inger Bols, der er faglig ansvarlig i Team Danmarks team.

### **Materiale**

En uge før kurset får du tilsendt kursusmateriale opgave 1, som du skal udfylde inden du møder på kurset. Resten af kursusmaterialet får du udlleveret på kurset.

### **Økonomi**

100 kr. pr. deltager hvis atleten kommer fra en Ballerup-forening.

250 kr. pr. deltager (forældre er gratis) hvis atleten kommer fra foreninger udenfor Ballerup Kommune.

Foreninger støttet af Team Ballerup deltager gratis.

Der opkræves 300 kr. ved udeblivelse eller manglende gennemførelse.

### **Tilmelding og information**

Tilmelding af atleter og evt. forældre til kurset sker til [kultur@balk.dk](mailto:kultur@balk.dk).  
Mærk tilmeldingen "Basalkursus i Sportsernæring".

Tilmeldingsfristen er den 18. marts 2016. Umiddelbart efter tilmeldingsfristen vender vi tilbage med endelig bekræftelse.

Har du spørgsmål til kurset, så kontakt Peter Bøgelund eller Helle Jensen på [kultur@balk.dk](mailto:kultur@balk.dk).

Vi glæder os til at se dig.

Med venlig hilsen

Peter Bøgelund                      /                      Helle Jensen