



DER TSV RISSTISSEN

ISST GESUND...

Eine ausgewogene Ernährung ist neben der Bewegungsförderung ein zentrales Element für das gesunde Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen sowie für die Gesundheit von Erwachsenen.

Eine gute und bewusste Ernährung unterstützt nicht nur die Leistungsfähigkeit im Sport, sondern auch im Alltag.

Als junger Sportverein sehen wir uns in der besonderen sozialen Verantwortung uns dem Thema Ernährung im Sportverein anzunehmen.

DER TSV LEISTET SEINEN BEITRAG DAZU

... BEI VERANSTALTUNGEN

Bei allen Veranstaltungen unseres Vereins, v.a. bei Jugendfußballturnieren, Turnfesten u.Ä. werden gesunde Alternativen zur Stadionswurst, Pommes und Kuchen angeboten. Frische Obstbecher, Salate und Fruchtsaftschorlen, sowie die TSV-Apfelkiste sollen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen gesunde Nahrungsmittel näherbringen.

... IM TRAINING

Für Kinder ist ihre Übungsleiterin/ihr Übungsleiter nicht nur ein sportliches Vorbild. Mädchen und Jungen nehmen ihr Verhalten bewusster wahr als gedacht. Die Übungsleiter/innen des TSV Risstissen e.V. gehen deshalb mit gutem Beispiel voran und achten gezielt darauf, dass Kinder und Jugendliche möglichst wenig Getränke und Speisen mit viel Zucker zu sich nehmen.

... IM SPORTHEIM

In unserem Sportheim stehen stets leicht verdauliche und gesunde Gerichte auf der Speisekarte. Leckere Sportler- und Fitnesssteller bieten jedem Gast gesunde Alternativen zu klassischen schwäbischen Spezialitäten.

... IM ALLTAG

Zusätzliche Angebote außerhalb der Turnhalle, Sportplatz & Co. sollen das Bewusstsein für die enge Verbindung zwischen Bewegung, Sport und Ernährung deutlich machen. Gesundheitstage, Ernährungsberatungen und Kochkurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene werden in Zukunft Bestandteil des Projekts sein.