Sparkasse Mittelsachsen

Stiftung für Jugend und Sport
Sparkasse Mittelsachsen

Presseinformation

Gesunde Ernährung für junge Sportler.

Sparkassen-Stiftung unterstützt Sportvereine mit Workshops

Freiberg, 10. Oktober 2022

Kinder und Jugendliche, die intensiv Sport treiben, unterliegen hohen Belastungen. Einerseits müssen sie wachsen und sich entwickeln, andererseits soll ihr Körper im Training und im Wettkampf höchste Energiemengen umsetzen. Gerade in solchen intensiven Phasen ist es wichtig, die notwendigen Nährstoffe zuzuführen.

Wie das richtig geht und welche besonderen Hinweise für junge Menschen zu berücksichtigen sind – diese Fragen beantwortet das Angebot der Stiftung für Jugend und Sport der Sparkasse Mittelsachsen. Zwei erfahrene Partner vermitteln in einem Workshop für Sportlerinnen und Sportler von 9 bis 16 Jahren die theoretischen Grundlagen. Im Anschluss werden diese beim gemeinsamen Kochen angewendet. Bis zu 10 Kinder und Jugendliche können an einem Workshop teilnehmen.

Sportvereine aus den Regionen Freiberg und Mittweida können sich nun die Unterstützung der Stiftung sichern. Leichtathletik, Rudern, Volleyball – für Sportler aller Sparten sind die Kenntnisse zur richtigen Ernährung wichtiges Grundlagenwissen. Bis zu fünf Vereine können gefördert werden. Die Workshops finden in Freiberg bei der ADMEDIA GmbH und in Mittweida bei der proagil GmbH statt (bis spätestens November 2023). Bewerbungen können bis zum 15. November 2022 bei der Sparkassen-Stiftung für Jugend und Sport eingereicht werden.

Weitere Informationen und den Bewerbungsbogen gibt es online unter
www.sparkassenstiftungen-mittelsachsen.de

Ihre Ansprechpartnerin:
Dr. Indra Frey, Pressesprecherin der Sparkasse Mittelsachsen
Vorstandsvorsitzende der Sparkassen-Stiftung für Jugend und Sport
Telefon: 03731 25-1026
E-Mail: indra.frey@sparkasse-mittelsachsen.de

Die Stiftung für Jugend und Sport der Sparkasse Mittelsachsen fördert seit über 15 Jahren den sportlichen Nachwuchs in der Region. Sie hat ihren Sitz in Freiberg. Jährlich sind rund 2.000 Teilnehmer bei den Stiftungsprojekten dabei. Seit ihrer Gründung hat sie gemeinnützige Projekte und Initiativen mit insgesamt über 600.000 Euro unterstützt.

Wegen der besseren Lesbarkeit wird auf die Ausweisung der weiblichen und männlichen Form verzichtet und ausschließlich die männliche Bezeichnung gewählt. Gemeint ist stets sowohl die weibliche als auch die männliche Form.