



August 2010

Management der Sporternährung: Mehr Gesundheit und Leistung

Eine optimale Sporternährung, abgestimmt auf Sportarten und Leistungsphasen, übt einen erheblichen Einfluss auf den sportlichen Erfolg aus, sowohl im Spitzensport, als auch im leistungsorientierten Breitensport. Sporternährung unterstützt die Ausdauerleistungsfähigkeit und den Muskelaufbau, optimiert die Regeneration und beugt Verletzungen vor.

Ziel der Fortbildung ist es, die Grundlagen für die Basisernährungsberatung von leistungsorientierten Sportlern, Breiten- und Gesundheitssportlern unter Berücksichtigung von physiologischen und trainingsmethodischen Ansätzen zu liefern sowie im Bereich der Gewichtsreduktion die erfolgreiche Ernährungsstrategie vorzustellen.

Inhalte:

- Bedeutung der Ernährungsberatung im Leistungssport
- Maßnahmen der praxisnahen Trainings- und Wettkampfsteuerung – Exkurs Laktatmessung und Spiroergometrie
- Management der Sporternährung im Fitness-, Gesundheits- und Leistungssport
- Flüssigkeitshaushalt – optimale Hydratation im Sport
- Trainingsorientierte Ernährung – Zeitmanagement und Steuerung der Nährstoffdichte
- Praxisworkshop zur Berechnung des Energieumsatzes
- Leistungsphasenorientierte Ernährungsempfehlungen
- Mikronährstoffe – Aktivatoren des Stoffwechsels
- Supplementierung, Nahrungsergänzung & Anti-Doping

Referenten: Ursula Girreßer, Dipl. Oec. troph., *leitende Oecotrophologin des Olympiastützpunktes Rhein-Ruhr in Essen seit 1989, Beraterin von Trainern, Kaderathleten, Vereinen und Sportfachverbänden*
Paul Wagner, *Leiter des Olympiastützpunktes Rhein-Ruhr*
Sven Pieper, Dr. Sportwiss., *Olympiastützpunkt Rhein-Ruhr*



Termin: 28. und 29.08.2010

28.08.2010: 10.00 – 16.00 Uhr

29.08.2010: 9.00 – 14.45 Uhr

Ort: Olympiastützpunkt
Rhein-Ruhr
Wittekindstr. 62
45131 Essen

Kosten: 240 € / 225 €
(inkl. Verpflegung und
Fortbildungsunterlagen)
Ermäßigt für Honorarkräfte u.
Lizenzpartner der ESG, sowie
für Mitglieder des VDD.

Teilnehmer: ca. 25 Personen
Anmeldeschluss: 07.08.2010

Diese Fortbildung umfasst 12
Unterrichtseinheiten à 45 min.