

Management der Sporternährung für Breiten- und Leistungssportler

Oktober 2011

Management der Sporternährung für Breiten- und Leistungssportler

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 des Seminars 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 Sport
- 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

Termin	15.10. – 16.10.2011
Zeit	15.10.: 10.00 – 17.45 Uhr 16.10.: 09.00 – 16.45 Uhr
Seminarort	Alfried-Krupp Krankenhaus Olympiastützpunkt Rhein-Ruhr Wittekindstr. 62 45131 Essen
Kosten	230 €/ 215 € (inkl. Pausengetränke und Seminarunterlagen) Ermäßigt für Honorarkräfte der ESG, sowie für Mitglieder des VDD und VFED.
Teilnehmer	20 Personen
Anmeldeschluss	17.09.2011

Dieses Seminar umfasst 16 Unterrichtseinheiten à 45 min.

Referenten

Ursula GirreBer
Dipl. Oec. troph., leitende Oecotrophologin des Olympiastützpunktes Rhein-Ruhr

Sven Pieper
Dr. Sportwiss., Olympiastützpunkt Rhein-Ruhr



Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem/n Seminar/en an:

Kürzel	Seminarthema	Datum	
FN	Ernährungsmedizin trifft Ernährungsberatung: Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Fruktose-, Sorbit- und Laktoseunverträglichkeit, Histaminintoleranz und Zöliakie	05.02.-06.02.2011	<input type="checkbox"/>
FE1	Erfolgreich in der Selbstständigkeit – Existenzgründung für Oecotrophologen und Diätassistenten	26.03. – 27.03.2011	<input type="checkbox"/>
FSK	Kreative Seminargestaltung und Konfliktmanagement	09.04.2011	<input type="checkbox"/>
FKE1	Kinderernährung – Ernährung in Schwangerschaft, Stillzeit und für Säuglinge	21.05.2011	<input type="checkbox"/>
FZ	Zeitmanagement durch Selbstorganisation	18.06.2011	<input type="checkbox"/>
FB	Beratung Betriebsrestaurants im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung	16.07.2011	<input type="checkbox"/>
FKK	Erfolgreiche Arbeit mit gesetzlichen Krankenkassen	23.07.2011	<input type="checkbox"/>
FD	Ernährungsberatung trifft Ernährungsmedizin: Diabetes mellitus	20.08.-21.08.2011	<input type="checkbox"/>
FKE2	Kinderernährung – Gesunde Ernährung und Ernährungserziehung in Familie und Kindertageseinrichtung	08.10.2011	<input type="checkbox"/>
FS	Management der Sporternährung	15.10. – 16.10.2011	<input type="checkbox"/>
FLP	Ernährungsberatung trifft Ernährungsmedizin: Pankreatitis und Leberzirrhose	19.11.2011	<input type="checkbox"/>

Persönliche Daten

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Wohnort

Telefon

E-Mail

Berufsbezeichnung

Ich bin Mitglied des VDD VFED

Ich nehme die Bildungsprämie in Anspruch

Mit dieser Anmeldung erkenne ich die organisatorischen Rahmenbedingungen der ESG – Institut für Ernährung an.

Datum, Ort

Unterschrift

Anmeldung per Post, Fax oder E-Mail bitte an: