

Adipositas und Sport

„Möglichkeiten der Anwendung von Bewegungs- und Sportinhalten in der ernährungstherapeutischen Praxis“

Inhalt

Auf der Basis aktueller Erkenntnisse aus der internationalen Forschung und der Anwenderpraxis werden körperliche Aktivität und sportliche Tätigkeiten im Rahmen der Adipositas- und Prävention von Übergewicht eingeordnet und mit den Teilnehmern/innen bewertet. Darauf aufbauend werden geeignete Verfahren zur Verstärkung bewegungsbezogener Motivation inaktiver Personen in der ernährungstherapeutischen Beratung aufgezeigt. Praxisnahe und alltagstaugliche Strategien zur Erfassung der persönlichen Initiative und der Abbau typischer Barrieren werden ausführlich vorgestellt und diskutiert.

Inhaltliche Schwerpunkte:

Theoretisches Basiswissen

- Einfluss körperlicher und sportlicher Aktivität in der Prävention und Therapie von juveniler und adulter Adipositas
 - Auswirkung regelmäßiger körperlicher Aktivität auf adipositasrelevante Parameter? Bedeutung massiven Bewegungsmangels?
 - Ausmaß und Qualität körperlicher Aktivität? Praxisnahe Umsetzung bestehender Empfehlungen?

Körperliche Aktivität und Motivation

- Theoretische Grundlagen
 - Welche Aktivitätsformen bzw. Sportarten sind individuell geeignet? Techniken zur Erfassung der persönlichen Motivation und Initiative
 - Wie können Barrieren vor der Aufnahme und Beibehaltung körperlicher Aktivitäten überwunden werden?
- Praxiseinheit:
 - Spielerische Übungsformen zur Förderung der Motivation u.a. in der ernährungstherapeutischen Praxis
 - verschiedene einfach durchzuführende Tests zur Erfassung der motorischen/körperlichen Fitness; entsprechende Auswertung mit
 - individuellen Trainingsempfehlungen (Übung an eigenen Testergebnissen)

Termin:

Freitag, 24.08.2012: 10:00 – 17:00 Uhr + Samstag, 25.10.2012: 09:00 – 15:00 Uhr

Veranstaltungsnummer: ZS Ern 01_08_12

Referent/in: Dr. Benjamin Koch, Sportwissenschaftler

Kosten:

- Intern: 260,- Euro
- Extern: 280,- Euro

Zielgruppe: Beratungsfachkräfte in der Adipositas- und Prävention von Übergewicht (Diätassistenten/innen, Diplom-Oecotrophologen/innen, Diplom-Ernährungswissenschaftler/innen, Sporttherapeuten/innen, Ärzte/innen, Psychologen/innen)

Veranstaltungsdauer abzüglich Pause: 12 UE á 45 Minuten

Ort/Raum: Turnhalle, Konferenzraum, UniversitätsklinikumLeipzig

Teilnehmende: 10 (mind.) – 16 (max.)

Anmeldeschluss: 14.07.2012

Ansprechpartner/in: Bildungszentrum

Hinweis: Bitte bringen Sie für den praktischen Teil des Seminars bequemes Schuhwerk mit.