

Ernährungscoaching im Breiten- und Leistungssport

.....
November 2014

Ernährungscoaching im Breiten- und Leistungssport

.....

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 Beratung von leistungsorientierten Sportlern und Breitensportlern unter Berücksichtigung von physiologischen und trainingsmethodischen Ansätzen zu liefern sowie im Bereich des Gewichtsmanagements erfolgreiche Ernährungsstrategien vorzustellen.

.....

Inhalte

- Bedeutung der Ernährungsberatung im Sport
- Makronährstoffe und Energiebedarf im Sport
- Flüssigkeitshaushalt – optimale Hydratation im Sport
- Leistungsphasenorientierte Ernährungsempfehlungen – Training, Wettkampf und Regeneration
- Verfahren zur Erfassung der Körperzusammensetzung in Theorie und Praxis – Bioelektrische-Impedanz-Analyse und Infrarot-Spektroskopie
- Mikronährstoffe – Aktivatoren des Stoffwechsels
- Supplemente in der Sporternährung – Einsatzmöglichkeiten und Produktvorstellung

Termin & Zeit 08.11.2014: 10.00 – 17.45 Uhr
09.11.2014: 09.00 – 16.45 Uhr

Seminarort Alfred-Krupp Krankenhaus
Olympiastützpunkt Rhein-Ruhr
Wittekindstr. 62
45131 Essen

Kosten 260 € (inkl. Pausengetränke)
Ermäßigt für Partner der ESG
sowie Mitglieder des VDD, VFED,
FET

Teilnehmer max. 20 Personen

Anmeldeschluss 08.10.2014

.....

Dieses Seminar umfasst 16 Unterrichtseinheiten à 45 min.

Referenten

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

Patrik Bertsch
Dipl. Oec. troph.



Anmeldung

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

<i>Kürzel</i>	<i>Seminartitel</i>	<i>Datum</i>	<i>Ort</i>	
FS	Ernährungstherapie bei multimorbiden alten Menschen	15.03.2014	Essen	<input type="checkbox"/>
FZ	Ernährungstherapie bei Zöliakie – <i>Ernährungsmedizin trifft Ernährungsberatung</i>	22.03.2014	Essen	<input type="checkbox"/>
FK	Ernährung bei Krebserkrankungen – <i>Ernährungsmedizin trifft Ernährungsberatung</i>	29.-30.03.2014	Essen	<input type="checkbox"/>
FBG	Betriebliche Gesundheitsförderung	05.-06.04.2014	Essen	<input type="checkbox"/>
FKS	Kreative Schreibtechniken für den Berufsalltag – Texte gekonnt formulieren	10.05.2014	Essen	<input type="checkbox"/>
FGM	Qualitätsmanagement in der Gemeinschaftsverpflegung	17.05.2014	Essen	<input type="checkbox"/>
FA	Grundlagen der interdisziplinären Allergieberatung – Krankheitsverständnis, Diagnostik und Therapie mit Schwerpunkt Ernährung	24.-25.05.2014	Essen	<input type="checkbox"/>
FD	Therapie bei Diabetes mellitus – <i>Ernährungsmedizin trifft Ernährungsberatung</i>	14.-15.06.2014	Essen	<input type="checkbox"/>
FP	Präsentieren, Moderieren, Kurse und Seminare kreativ gestalten	21.06.2014	Chemnitz	<input type="checkbox"/>
FM	Mikronährstoffe: Bedarf und Bedarfsdeckung	28.06.2014	Essen	<input type="checkbox"/>
FB	Ernährungs- und Enzymtherapie bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse	07.07.2014	Essen	<input type="checkbox"/>
FG	Säuglingsernährung Kooperationsseminar mit „Gesund ins Leben“	23.08.2014	Essen	<input type="checkbox"/>
FL	Diät bei Lebererkrankungen – <i>Ernährungsmedizin trifft Ernährungsberatung</i>	27.09.2014	Essen	<input type="checkbox"/>
FDP	<i>Praxisseminar für Fortgeschrittene:</i> Therapie bei Diabetes mellitus	11.10.2014	Essen	<input type="checkbox"/>
FAP	<i>Praxisseminar für Fortgeschrittene:</i> Beratung und Therapie bei Allergien	18.10.2014	Essen	<input type="checkbox"/>
FN2	Nahrungsmittelunverträglichkeiten: Laktose-, Fruktose- und Sorbitunverträglichkeit und Histaminintoleranz – <i>Ernährungsmedizin trifft Ernährungsberatung</i>	25.-26.10.2014	Essen	<input type="checkbox"/>
FCS	Ernährungscoaching im Breiten- und Leistungssport	08.-09.11.2014	Essen	<input type="checkbox"/>

Anmeldung

Persönliche Daten

Name, Vorname	<input type="text"/>
Straße, Hausnummer	<input type="text"/>
Postleitzahl, Wohnort	<input type="text"/>
Telefon	<input type="text"/>
E-Mail	<input type="text"/>
Berufsbezeichnung	<input type="text"/>
Ich bin Mitglied des	<input type="checkbox"/> VDD <input type="checkbox"/> VFED <input type="checkbox"/> FET <input type="checkbox"/> VDOE <input type="checkbox"/> DGE <input type="checkbox"/> Sonstige <input type="checkbox"/>

Bildung von Fahrgemeinschaften

Ich bin damit einverstanden, dass mein Wohnort und meine E-Mail-Adresse zur Bildung von Fahrgemeinschaften vor Beginn des Seminars an andere Teilnehmer weitergegeben wird.

Hiermit erkenne ich die Anmelde- und Rücktrittsbedingungen der ESG-Akademie an.

Datum, Ort

Unterschrift

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

ESG – Institut für Ernährung • Ursula GirreBer, Dipl. Oec. troph. • Frankenstr. 280 • 45134 Essen
Fax 0201 - 439 52 99 - 44 • E-Mail. akademie@esg-ernaehrung.de