

## Sport - Ernährung – Leistung



**Termin:** 15. / 16. Januar 2016

**Zeit:** Fr. 10.00 - 17.30 Uhr, Sa. 9.00 - 15.00 (14 UE)

**Ort:** Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60d, 22175 Hamburg

**Kosten:** 310 € / 290 € ermäßigt für VDOE-, QUETHEB-, VDD-, VFED und FET-Mitglieder (inkl. Seminarverpflegung)

**Referentin:** Dipl. oec. troph. Heike Lemberger

Ernährungsberaterin am Institut für Sport- und Bewegungsmedizin der Universität Hamburg und am Olympiastützpunkt Hamburg/Schleswig-Holstein. Betreuerin der Hamburger Kaderathleten, sowie des HSV Fußball und Handball. In der Freizeit ambitionierte Marathonläuferin. [www.active-and-food.de](http://www.active-and-food.de)

### Ziel:

Die Ernährungsweise übt maßgeblich Einfluss auf die sportliche Leistungsfähigkeit aus. Eine geeignete Ernährung hinsichtlich Quantität und Qualität vor, während und nach dem Training bzw. Wettbewerb, ermöglicht höchste Leistungen. Durch sportgerechte Ernährung lässt sich nicht nur die Leistung steigern, die Regeneration optimieren und der Muskelaufbau verbessern sondern auch das Wohlbefinden steigern sowie die Verletzungsanfälligkeit verringern. In dem Seminar werden Grundlagen für die Beratung von Sportlern aus den verschiedensten Bereichen vermittelt und individuelle Pläne für Ihre Sporternährungsberatung entwickelt.

### Inhalt:

- Alles rund um Energiegewinnung, Laktatleistungskurve und VO<sub>2</sub> max.
- Wer ist Sportler und wer ist Breiten- bzw. Freizeitsportler?
- Offizielle Ernährungsempfehlungen für Sportler (Basisernährung, Trainings-, Wettkampf- und Regenerationskost)
- Leicht und fit mit Low Carb. Ist Low Carb auch für Leistungssportler geeignet?
- Sportartspezifische Ernährung (Spielsport vs. Ausdauersport)
- Die Besonderheiten im Ausdauersport - Carboloadung
- Sinn und Unsinn von Kreatin und Carnitin
- Wasserhaushalt und Getränk
- Blutparameter: Welche Mineralstoffe fehlen dem Sportler?
- Sporternährungspraxis - Sie entwerfen einen sportspezifischen Essensplan

VDOE: Anerkannt für Baustein Gesundheitsförderung im Rahmen des Zertifikats: 2 Tage

QUETHEB: 3 Punkte Modul F · VDD: 14 Punkte · VFED: 14 Punkte im Bereich 2a