

Gewichtsreduktion durch sinnvolle Ernährung und Bewegung



Termin: 06. / 07. September 2019

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

Ort: Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60d, 22175 Hamburg

Kosten: 360 € / 330 € (inkl. Seminarverpflegung)

Ein Rabatt wird gewährt, wenn der Rechnungsempfänger Mitglied in einem dieser Verbände ist: VDOE, QUETHEB, VDD, VFED und FET

Referententeam:

Dipl. oec. troph. Heike Lemberger

Ernährungsberaterin am Fachbereich Bewegungswissenschaft der Universität der Uni Hamburg, Beratungsschwerpunkte u. a.: Sporternährung, Insulinresistenz, Adipositas, Typ-2 Diabetes Mellitus, Metabolisches Syndrom; Buchautorin. www.active-and-food.de

Diplom Sportwissenschaftler Michael Matthies

Rückenschullehrer KddR; Experte für Betriebliches Gesundheitsmanagement; Personal Trainer und Trainer für Fitness und Entspannung. www.mm-move.de

Ziel:

Lange Zeit wurden Bewegung und Sport als Mittel für eine Gewichtsabnahme überschätzt. "Bewege dich mehr und iss weniger, dann läuft das Abnehmen wie von selbst", so die Meinung von Fachleuten. Leider funktioniert diese einfache Empfehlung so nicht, insbesondere, wenn Breitensportler anfangen sich sportgerecht zu ernähren. In diesem Seminar werden verschiedene Diätformen unter die Lupe genommen und eine Anleitung für eine sportgerechte Kost zur Gewichtsreduktion gegeben. Sie erhalten praxisbezogene Informationen zur körperlichen Leistungsfähigkeit und Trainingssteuerung sowie Motivationstipps, damit der innere Schweinehund keine Chance hat.

Inhalte:

- Was kann körperliche Aktivität beim Abnehmen leisten?
- Welche Ernährungsempfehlungen helfen beim dauerhaften Abnehmen und unter körperlicher Aktivität?
- Wissenschaftliches Update von Gewichtsreduktionsstudien (Low-Fat, Low-Carb, Intervallfasten, Formula etc.).
- Grundlagen körperlicher Leistungsfähigkeit
- Trainingsplanung und -steuerung
- Wie kann ich fachfremd zu mehr Bewegung motivieren?
- Wie gehe ich mit "Nein-Sagern" um?
- Einsatz von motivierenden Hilfsmitteln
- Anregungen für bewegte Pausen

Bepunktung: Das Seminar wird bei den Verbänden zur Bepunktung eingereicht.