



## Management der Sporternährung im Breiten- und Leistungssport

.....  
November 2012

## Management der Sporternährung 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 Breiten-sport. 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 Breiten-sportlern 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 – Biologische-Impedanz-Analyse und Infrarot-Spektroskopie
- Mikronährstoffe – Aktivatoren des Stoffwechsels
- Supplemente in der Sporternährung – Einsatzmöglichkeiten und Produktvorstellung

**Termin & Zeit** 17.11.2012: 10.00 – 17.45 Uhr  
18.11.2012: 09.00 – 16.45 Uhr

**Seminarort** Alfried-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** 12.10.2012

.....

**Dieses Seminar umfasst 16 Unterrichtseinheiten à 45 min.**

### Referentin

Ursula Girreßer  
Dipl. Oec. troph., lei-  
tende Oecotrophologin  
des Olympiastützpunk-  
tes Rhein-Ruhr



Patrik Bertsch  
Dipl. Oec. troph.

## Anmeldung

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

Kürzel	Seminartitel	Datum	
FZ	Ernährungstherapie bei Zöliakie <i>Ernährungsmedizin trifft Ernährungsberatung</i>	04.02.2012	<input type="checkbox"/>
FKE 1	Ernährung in Schwangerschaft, Stillzeit und für Säuglinge	25.02.2012	<input type="checkbox"/>
FE 1	Erfolgreich in der Selbstständigkeit – Existenzgründung für Oecotrophologen und Diätassistenten	10.03.-11.03.2012	<input type="checkbox"/>
FK	Ernährung bei Krebserkrankungen – <i>Ernährungsmedizin trifft Ernährungsberatung</i>	24.03.2012	<input type="checkbox"/>
FN	Nahrungsmittelunverträglichkeiten - Fruktose-, Sorbit- und Laktoseunverträglichkeit und Histaminintoleranz <i>Ernährungsmedizin trifft Ernährungsberatung</i>	20.04.-21.04.2012	<input type="checkbox"/>
FA	Is(s)t der Mensch im Alter anders? – Allgemeine und spezielle Grundlagen für die Beratung von Senioren	05.05.2012	<input type="checkbox"/>
FM 1	Kommunikation, Motivation und Beratungsinstrumente – Einsatzmöglichkeiten von NLP in der Ernährungsberatung	02.06.-03.06.2012	<input type="checkbox"/>
FB	Betriebliche Gesundheitsförderung am Fallbeispiel – Beratung von Betriebsrestaurants	23.06.2012	<input type="checkbox"/>
FKK	Erfolgreiche Arbeit mit gesetzlichen Krankenkassen	07.07.2012	<input type="checkbox"/>
FD	Therapie bei Diabetes mellitus – <i>Ernährungsmedizin trifft Ernährungsberatung</i>	28.07.-29.07.2012	<input type="checkbox"/>
FKE 2	Herausforderung Schulverpflegung – Wie wird das Schulessen zum Erfolgsschlager?	11.08.2012	<input type="checkbox"/>
FE 2	Erfolgreiche Kundengewinnung – Marketing, Akquise und Telefontraining für Selbstständige	25.08.-26.08.2012	<input type="checkbox"/>
FCM	Chronisch entzündliche Darmerkrankungen: Morbus Crohn und colitis ulcerosa <i>Ernährungsmedizin trifft Ernährungsberatung</i>	06.10.2012	<input type="checkbox"/>
FM 2	Präsentieren, Moderieren, Kurse kreativ gestalten	20.10.2012	<input type="checkbox"/>
FS	Management der Sporternährung im Breiten- und Leistungssport	17.11. - 18.11.2012	<input type="checkbox"/>

## 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

**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:**