

Ergogenic Aids:

Sinnvolle Nahrungsergänzung im Sport

Online-Seminar



Termin: Mittwoch, 27.10.2021

Zeit: 17.00 bis 20.30 Uhr (4 UE)

Ort: Interaktives Online-Seminar
Voraussetzungen: Internetzugang, Mikrofon und Kamera

Kosten: 119€ /109€
Ein Rabatt wird gewährt, wenn der Rechnungsempfänger Mitglied in einem dieser Verbände ist: VDOE, QUETHEB, VDD, VFED und FET

Referentin:

Dipl. oec. troph. Heike Lemberger, Ernährungsberaterin am Institut für Sport- und Bewegungsmedizin der Universität Hamburg, Fachbereich Bewegungswissenschaft. Sie ist Betreuerin der Hamburger Kaderathleten und war über Jahre hinweg Ernährungsberaterin vom FC. St. Pauli und HSV Fußball. In ihrer Freizeit ist sie ambitionierte Läuferin. www.active-and-food.de

Ziel:

Jeder leistungsorientiert Trainierende sucht nach Möglichkeiten, das Optimum aus seinem Körper herauszuholen. Aus dem aktuellen Sportgeschehen sind so genannte „Leistungsförderer“ nicht mehr wegzudenken. Aber auch mit Ernährung lässt sich die individuelle Leistungsgrenze hinaufschrauben.

In den letzten Jahren sind immer mehr Nahrungsergänzungsmittel (Ergogenic Aids) auf den Markt gekommen. Ganze Regale in den Fitnessstudios, Super- und Drogeriemärkten sind damit gefüllt. In diesem Seminar lernen Sie bekannte Präparate und deren propagierten Wirkungen kennen. Sie erfahren, welche Ergänzungen sinnvoll sind und welche nicht.

Inhalt:

- Für welche Sportler sind Nahrungsergänzungen geeignet?
- Einsatz und Wirkung von wissenschaftlich anerkannten Nahrungsergänzungsmitteln in der Praxis: Proteinkonzentrate, Kohlenhydratkonzentrate, Kreatin, L-Carnitin, Koffein, Natriumbikarbonat—Warum, wann und wieviel?

Das Seminar ist zur Bepunktung bei den Verbänden eingereicht