

Ernährung im Sport: Optimale Leistung durch gezielte Ernährung

Lehrgangsnummer:	F-2501
Lerneinheiten:	15
Kosten:	175 € Vereinsmitglieder LSB BRB 225 € Nichtmitglieder LSB BRB
Anmeldeschluss:	16.01.2025, 12:00 Uhr
Stornofrist:	03.01.2025

Termin

17. - 18.01.2025, 17:00 - 18:00 Uhr

Ort: Potsdam - Kongresshotel "Am Templiner See"
Am Luftschiffhafen 1, 14471 Potsdam

Referent:in: Olaf Henning

Ablauf:

- Freitag, 17.01.2025: 17:00 - 21:15 Uhr
- Samstag, 18.01.2025: 09:30 - 18:15 Uhr

Hinweis:

- Lehrgang **ohne** Übernachtung & Verpflegung

Inhaltliche Schwerpunkte

Fit durch Ernährung: Fortbildung für Trainer:innen und Übungsleiter:innen

Entdecken Sie die Kraft der richtigen Ernährung im Sport! Diese exklusive zweitägige Präsenzfortbildung bietet Ihnen die einzigartige Gelegenheit, Ihr Wissen im Bereich Ernährung für sportlich aktive Menschen auf ein neues Level zu heben.

Als Trainer:in oder Übungsleiter:in wissen Sie, wie entscheidend die richtige Ernährung für den Erfolg Ihrer Athleten ist. Unsere Fortbildung vermittelt Ihnen nicht nur fundiertes Fachwissen, sondern auch praxisnahe Strategien, die Sie direkt in Ihrem Trainingsalltag umsetzen können.

Melden Sie sich jetzt an, um Ihre Kompetenzen im Bereich Sporternährung zu optimieren und einen positiven Beitrag zur Gesundheit und Leistungsfähigkeit Ihrer Sportlerinnen und Sportler zu leisten!

Nutzen Sie diese Chance, um Ihre Beratungskompetenz zu erweitern und Ihren Sportlern einen entscheidenden Vorteil zu verschaffen.

Werden Sie zum Experten zum Thema Ernährung im Sport in Ihrem Team!

Was erwartet Sie?

- **Tiefgreifendes Verständnis:** Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Ernährung und Stoffwechselvorgänge bei gesunden Sportlerinnen und Sportlern.
- **Fokus auf Schlüsselthemen:** Lernen Sie effektive Methoden zum Gewichtsmanagement kennen und erfahren Sie, wie Sie Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll und gezielt einsetzen können.
- **Aktuelle Erkenntnisse:** Profitieren Sie von den neuesten wissenschaftlichen Forschungsergebnissen im Bereich Sporternährung.

Ihre Vorteile:

- **Erweiterung Ihres Fachwissens:** Erhalten Sie fundierte Kenntnisse, die Ihnen helfen, Ihre Klienten optimal zu beraten.
- **Austausch mit Gleichgesinnten:** Vernetzen Sie sich mit anderen Übungsleitern und Trainerinnen

und teilen Sie Erfahrungen.

- **Zertifikat:** Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie ein Zertifikat, das Ihre Qualifikation im Bereich Sporternährung dokumentiert.

Seminarinhalte:

- Grundlagen der Ernährung: Nährstoffe und Energiebedarf
- Spezifische Ernährungsstrategien für Ausdauer- und Kraftsport
- Einsatz und Bewertung von Nahrungsergänzungsmitteln im Sport
- Ernährungskonzepte für Muskelaufbau und Fettabbau
- Optimale Ernährung in Wettkampfsituationen
- Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zur Sporternährung

Zielgruppe: Übungsleiter:innen und Trainer:innen im (Breiten)Sport

Abschluss: Zertifikat "Ernährung im Sport"

Hinweis

- Fortbildung ohne Übernachtung & Verpflegung
- zur Lizenzverlängerung von DOSB Übungsleiter:in C- & B-Lizenzen des LSB Brandenburg e.V. anerkannt.

Veranstalter

Europäische Sportakademie Land Brandenburg (ESAB)

ESAB Referat Bildung

Olympischer Weg 7, 14471 Potsdam

Tel.: 0331 – 585 67 320

e: kundenservice@esab-brandenburg.de

>>> Es gelten die aktuellen **AGBs der ESAB (PDF)**