

Thema: Sporternährung praxisnah - Angewandte Sportler*innen-Ernährung im Gesundheits-, Fitness-, Freizeit- und Breitensport

Mit gezielter sportlicher Aktivität und korrespondierenden Ernährungsstrategien lassen sich sowohl die körperliche und geistige Leistung unterstützen, das Körpergewicht und der Körperfettanteil reduzieren, die Regeneration beschleunigen, der Muskelaufbau optimieren, als auch das Wohlbefinden erhöhen und die Verletzungsanfälligkeit verringern. Das gemeinsam vom VFED und dem Deutschen Institut für Sporternährung (DiSE) e.V. konzipierte online-Seminar „Sporternährung praxisnah“ vermittelt die wichtigsten Inhalte, die Sie für die Ernährungsberatung von Fitness- und Gesundheitssportler*innen sowie Breiten- und Freizeitsportler*innen benötigen.

Zudem gewährt es relevante Einblicke in das Ernährungscoaching beim Leistungssport. Der Lehrgang ist für Sie besonders geeignet, wenn Sie als Diätassistent*in oder Oecotrophologe*in haupt- oder nebenberuflich in der Sport- und Fitnessbranche, z. B. im Fitnessstudio oder Sportverein tätig sind und ihr Qualifikationsportfolio um den Bereich „Sport-Ernährung“ erweitern bzw. updaten möchten.

Termine:

1. Block: 19.10., 21.10., 26.10. und 28.10.2021 von 18.00 Uhr - 20.00 Uhr.
2. Block: 16.11., 18.11., 23.11. und 25.11.2021 von 18.00 Uhr - 20.00 Uhr.

18 UE à 120 Minuten jeweilige Dauer der Einzeltermine, bestehend aus je:

- ca. 90 Min. (2 UE) Vortrag (gesamt 16 UE)
- 6 x 15 Min. Gruppenarbeit oder Diskussion (2 UE)
- Einmal Technikcheck und Formalitäten in der ersten Sitzung und Verabschiedung und Formalitäten in der letzten Sitzung
- 15 Min. Pause

Referenten:

Uwe Schröder: Diplom Oecotrophologe
Günter Wagner: Diplom Oecotrophologe

Fortbildungspunkte:

Der VFED vergibt für die Teilnahme 18 Fortbildungspunkte.
Sie erhalten eine Teilnahmebescheinigung.



Teilnahmegebühr:

VFED-Mitglieder: 260,- EUR inkl. MwSt.

Nichtmitglieder: 360,- EUR inkl. MwSt.

Anmeldung:

Es ist nur eine schriftliche Anmeldung nur über den

[VFED-Onlineshop](#) möglich.

Eine einzelne Buchung von Online-Seminare ist nicht möglich, da die Blöcke aufeinander aufbauen!

Mit der Anmeldung bestätigen Sie, dass sie eine **gesetzlich anerkannte Fachkraft** sind:

Deutschland:

Im Leitfaden Prävention, Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V vom 21. Juni 2000, in der Fassung vom 27. August 2010 stehen die folgenden Informationen: Zur Durchführung entsprechender Maßnahmen kommen Fachkräfte mit einem staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschluss im Bereich Ernährung in Betracht, insbesondere Diätassistent*in

Oecotropholog*in (ernährungswissenschaftliche Ausrichtung; Abschlüsse: Diplom, Master, Bachelor)

Ernährungswissenschaftler*in (Abschlüsse: Diplom, Master, Bachelor)

Diplom-Ingenieur*in Ernährungs- und Hygienetechnik, Schwerpunkt

„Ernährungstechnik“

Diplom-Ingenieur*in Ernährung und Versorgungsmanagement, Schwerpunkt „Ernährung“

Österreich: Diätolog*in

Schweiz: Diététicien, Dietista, Dipl. Ernährungsberater*in HF/FH laut <https://svde-asdd.ch/bildung/grundausbildung-studium/>

Italien: Dietista, Ernährungstherapeut*in

Niederlande: Dietist

Belgien: Dietist, Diététicien

Frankreich: Diététicien

Technische Informationen und Datenschutz:

Sie benötigen einen Computer mit stabilem WLAN-Zugang. Wenn Sie Diskussionsfragen nicht über den Chat schreiben möchten, benötigen Sie eine Kamera und ein Mikrofon. Der Zugang über ein Tablet ist möglich, verwenden Sie aber besser ein Notebook oder Laptop.



18 UE in acht Terminen	Inhalte
Termin 1	Begrüßung und Einführung Bewegungsumfänge und -intensitäten: Empfehlungen unter besonderer Berücksichtigung der Energiebereitstellung; Bedeutung für zielorientierte Trainingsprogramme; Leistungsphysiologie, Energiebereitstellung und grundlegende trainingswissenschaftliche Aspekte
Termin 2	Kohlenhydrate oder Fett – Super oder Diesel? Fettstoffwechseltraining, “train low – compete high“, Kohlenhydratperiodisierung, KH-Ergänzung
Termin 3	Zielorientiert trinken im Sport, Sportgetränke und Trinkmanagement
Termin 4	Muskelaufbau, Krafttraining und Eiweiß: Proteinempfehlungen für spezifische Zielsetzungen im Sport und zur Regeneration
Termin 5	Mikronährstoffe + ausgewählte Nahrungsergänzungen und Sportnahrungsprodukte: Praxisbezug, Einsatzbereiche, Marktübersicht
Termin 6	Ess- und Trinktipps für Kinder/Jugendliche; RED-S; spezielle Ernährungsformen im Sport (von vegan bis keto...)
Termin 7	Mentale Leistungsfähigkeit im Sport // Immunsystem und Darm als leistungsmittbestimmende Faktoren im Sport
Termin 8	Ernährungsmanagement im Sport an ausgewählten Beispielen Zusammenfassung + Abschlussdiskussion