

Sporternährung

Ausbildung zum Sporternährungsberater

3-tägiges Seminar in Kooperation mit dem IMSB-Austria

Inhalte

Sowohl Freizeitsportler, als auch ambitionierte Wettkämpfer profitieren von einer angepasste Sporternährung. Dieses Seminar bietet neben theoretischem Wissen auch die Möglichkeit Gehörtes in der Beratung praktisch umzusetzen. Die Sporteinheiten ermöglichen einen Einblick in den persönlichen Fitnesszustand. Die Teilnehmer/Innen erlangen die Befähigung Hobby- und Leistungssportler in den Bereichen Trainings- und Wettkampfernährung, Regeneration, richtiger Einsatz von Nahrungsergänzungsmittel und Gewichtsmanagement zu beraten. Weiters werden Kenntnisse über die Fettvermessungsmethoden sowie Leistungsdiagnostik in Theorie und Praxis vermittelt.

- Energiestoffwechsel und Energiebedarf bei körperlicher Belastung
- Bedeutung der Flüssigkeitsbilanz: Aspekte der Re- und Dehydration
- Kohlenhydrate - die wichtigste Energiequelle: Was - Wann - Wie viel
- Eiweiß - Baustoff und Energiequelle: Welches - Wann - Wie viel
- Krafttraining in Theorie und Praxis
- Trainings- und Wettkampfernährung:
- Nahrungsergänzungsmittel - Was gibt es, was können sie, was muss beachtet werden
- Weightmanagement - Gewichtsverlust ohne Leistungsverlust
- Verschieden Möglichkeiten der Körperfettvermessung
- Das richtige Training - der Schlüssel zum Erfolg
- Erfahrungsbericht eines Sportlers

IMSB-Austria/ High Performance Center - Institut für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung

Workshop- leitung

07.-09. Mai 2019, jeweils ganztägig

Termin

VEÖ-Mitglieder 410,-
VEÖ-StudentInnenmitglieder 280,-

Kosten

ÖGE-Mitglieder, AKE-Mitglieder 470,-
Nichtmitglieder 550,-
(inklusive Unterlagen und Pausenverpflegung)

IMSB-Austria/ High Performance Center, Liese Prokop Platz 1, 2344 Maria Enzersdorf

Ort

via Online-Formular unter www.veoe.org/termine
E-Mail: veoe@veoe.org, Tel.: 01 333 3981

Anmeldung

Bankverbindung: Erste Bank, IBAN AT84 2011 1000 0982 1163