

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

Workshop- leitung

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

Termin

11.-13. Oktober 2017, jeweils ganztägig

Kosten

VEÖ-Mitglieder	€ 380,-
VEÖ-StudentInnenmitglieder	€ 250,-
ÖGE-Mitglieder, AKE-Mitglieder	€ 440,-
Nichtmitglieder	€ 500,-

(inklusive Unterlagen und Pausenverpflegung)

Ort

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

Anmeldung

VEÖ-Geschäftsstelle
E-Mail: veoe@veoe.org oder success@veoe.org, Tel.: 01 333 3981
Bankverbindung: Erste Bank, IBAN AT842011100009821163