

## Ernährungs-Coach

3tägig

Die Fortbildung Sports Nutrition (Ernährung im Sport) ist unabdingbar für Fitness- oder Personaltrainer. Dieser dreitägige Workshop ist aber auch für Group Fitness Trainer interessant, die Kunden mit Ernährungstipps versorgen oder für sich selbst etwas erreichen wollen.

### Voraussetzungen

Insofern gibt es keine speziellen Teilnahmevoraussetzungen, der Kurs ist für alle Interessierte offen.

### Beschreibung

Das große Thema Ernährung ist im Zusammenhang mit Sport unumgänglich. Egal welches Ziel verfolgt wird – Muskelaufbau oder Gewichtsreduktion – ohne die Ernährung werden wir keinen Erfolg haben können. Dabei geht es nicht um die besten Diätformen, sondern um die Grundlagen gesunder, ausgeglichener Ernährung in Verbindung mit Sport. Wie muss sich ein Läufer ernähren? Wie ein Kraftsportler? Was sind die größten Ernährungs-Fehler? Was muss ich ändern und wie kann ich es im Alltag umsetzen? Wie kann ich meine Kunden beraten?

Themen und Inhalte dieser Ausbildung sind:

Tag 1:  
- Grundlagen der Ernährung: Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette, Vitamine, Ballaststoffe, Flüssigkeitshaushalt.

Tag 2:  
- Fitter im Job – wie vermeide ich Leistungseinbrüche  
- Geheimnisse der Gewichtsreduktion  
- Diäten auf dem Prüfstein  
- Die größten Ernährungsfallen  
- Besuch im Supermarkt  
- Ernährungstipps im Sport  
- Coaching Tipps

Tag 3:  
- Körperfettmessungen im Vergleich  
- Anamnese Ernährung  
- Ernährungskoaching am Kunden

### Anmerkung

Regulär sind unsere Ausbildungszeiten von 09.30 Uhr bis 17.00 Uhr.  
Abweichungen im Einzelfall werden ausdrücklich bekannt gegeben.

### Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Urkunde: € 450.- zzgl. 19% MwSt.

## **Termin(e)**

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.