

Ernährungsgrundlagen im Sport - Basics

3tägig

Deine umfassende Ernährungsausbildung bei der Euro Education.

Im der 3tägigen Grundlagenausbildung lernst Du nicht nur alles über die Nährstoffe kennen, sondern auch vieles über Ernährung im Sport. Dies ist heutzutage unabdingbar für Group-, Fitness- oder Personaltrainer, die ihre Kunden mit Ernährungstipps versorgen wollen oder auch für sich selbst etwas erreichen wollen.

Aufbauend darauf wird die 2tägige Ausbildung zum „Ernährungscoach“ empfohlen, um das erlernte Wissen am Kunden individuell anwenden zu können. Hier findet die Ausbildung praxisnah auch im Supermarkt oder am Kunden statt!

Die Ausbildung wird von Tobias Borucker geleitet. Der Dipl. Sportwissenschaftler wendet sein Wissen als Ernährungsberater seit Jahren erfolgreich im Bereich des Personal Training sowie in der Rehabilitation als Ergänzung zum Training an.

Die kompakte, 2-stufige Ausbildung wird exklusiv bei der Euro Education angeboten.

Voraussetzungen

Keine, der Kurs ist für alle Interessierte sowie Quereinsteiger offen.

Beschreibung

Inhalt der 3tägigen Ausbildung:

1. Tag: Hier geht es um die Grundlagen der Ernährung.

- Welche Nährstoffe gibt es?
- Wo kommen sie vor und v.a. wie werden Sie vom Körper aufgenommen und verbraucht?
- Wie funktioniert unsere Verdauung?
- Was sind Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße und wo kommen sie vor?
- Was sind Ballaststoffe und wozu brauchen wir sie?
- Welche Vitamine, Mineralien und Spurenelemente gibt es und was ist dabei zu beachten?
- Wie viele brauchen wir davon?
- Flüssigkeitshaushalt: Wie viel Wasser brauchen wir wirklich? Was sind gute, was schlechte Getränke?

2. Tag: Ernährung im Sport

- Wie unterscheidet sich eine Sportlerernährung?
- Wie viel Energie brauche ich für welchen Sport und welche Nährstoffe liefern mir das?
- Energieumsatz (Grund- und Leistungsumsatz): Wie berechne ich meinen benötigten Energieumsatz im Alltag und im Sport?
- Wie gestaltet sich eine individuelle, sportartspezifische Ernährung (Ausdauersport, Kraftsport, etc.)
- Was esse und trinke ich vor, während und nach dem Sport?
- Wettkampfernährung und Periodisierung: Welche Punkte gilt es zu beachten?
- Was sind leistungssteigernde Substanzen (Kreatin / L-Carnitin / BCAA´s / etc.): Fakt oder Fiktion?

3.Tag: Vielfalt der Ernährung

Wir wagen einen Rundflug über das riesige, variationsreiche Feld der Ernährungsweisen und – gewohnheiten:

- Ernährungstrends (vegetarisch / vegan / Low Carb / etc.)
- Diäten auf dem Prüfstand – was hilft wirklich?
- Die größten Ernährungsfallen. Wie kann ich sie vermeiden?
- Nahrungsergänzungsmittel - wer sie braucht und wer nicht?
- Unverträglichkeiten auf dem Vormarsch?
- Ernährung im Wandel: Bio und regionale Ernährung

Anmerkung

Diese Ausbildung wird mit einem Online- Examen abgeschlossen, die jederzeit ortsunabhängig durchgeführt werden kann.

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Unterlagen, Online-Examen und Zertifikat: € 450.- zzgl. 19 % MwSt.
Sollte eine Nachprüfung erforderlich werden, wird diese mit € 100.- zzgl. 19 % MwSt. berechnet.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.