

Ernährungs-Coach

2täglich

Voraussetzungen

Vorausgesetzt wird auch hier ein erfolgreicher Personal Trainer B-Lizenz Abschluss.

Dieser zweitägige Workshop ist aber auch für Groupfitness Trainer interessant, die Kunden mit Ernährungstipps versorgen oder für sich selbst etwas erreichen wollen.

Beschreibung

Inhalt

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?

Inhalte, die vermittelt werden sind:

- Grundlagen der Ernährung: Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette, Vitamine, Ballaststoffe, Flüssigkeitshaushalt
- Fitter im Job – wie vermeide ich Leistungseinbrüche
- Ernährungstipps im Sport
- Geheimnisse der Gewichtsreduktion
- Diäten auf dem Prüfstein
- Die größten Ernährungsfallen

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 250.- zzgl. 19% MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.