



BERATER/IN FÜR SPORTERNÄHRUNG

ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer, die Ernährung von Sportlern unterschiedlichster Disziplinen zu gestalten und zu optimieren. Basierend auf physiologischen und biochemischen Grundlagen werden die Teilnehmer befähigt, die Ernährung von Sportlern zu erfassen und zu bewerten sowie anschließend bezüglich der verschiedenen Trainingsphasen und Trainingsziele im Saisonverlauf bedarfsgerecht anzupassen. In diesem Zusammenhang sind die Teilnehmer in der Lage, Leistungssportler hinsichtlich der Ernährung optimal auf einen Wettkampf vorzubereiten sowie Freizeit- und Fitnesssportler bei der Erreichung ihrer persönlichen Ziele zu unterstützen.

★★★★★
Aufbauqualifikation

vor Ort

digital

INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Physiologische/biochemische Grundlagen
 - Hormonsystem, Enzyme
2. Energiestoffwechsel
 - Nährstoffabbau, Energiebereitstellung
 - Makronährstoffwechsel
3. Ernährungsempfehlungen im Sport
 - Allgemeine Ernährungsempfehlungen
 - Kohlenhydratbetonte vs. kohlenhydratreduzierte Ernährung und körperliche Leistungsfähigkeit
 - Trainingsphasen und Ernährung
4. Sportartspezifische Ernährung
 - Kraft- und Schnellkraftsportarten
 - Ausdauersportarten
 - Spiel- und Kampfsportarten
5. Nahrungsergänzungen, diätetische Lebensmittel und Supplements
 - Vor-/Nachteile der Supplementierung
 - Wirkungsweise ausgewählter Beispiele
6. Ermüdung im Sport
 - Periphere Ermüdung
 - Zentrale Ermüdung
7. Ergänzende Inhalte

ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Personen, die die „Ernährungstrainer/in-B-Lizenz“ vorweisen können.

Zugelassen werden kann auch, wer durch Vorlage von Zeugnissen oder auf andere Weise glaubhaft macht, dass Fertigkeiten, Kenntnisse und Fähigkeiten erworben worden sind, die eine Zulassung rechtfertigen.

BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation

Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Fitnesstrainer/in-A-Lizenz
- Athletiktrainer/in
- Mental Coach



DAUER
3 Monate mit
3 Tagen Präsenzphase



ANERKENNUNG
Staatlich geprüft und
zugelassen ZFU-Nr. 7176307



PRÜFUNG
Zulassung
Teilnahme an der
Präsenzphase
Art
vor Ort: Klausur
digital: Klausur



GEBÜHR
898,00 EUR in 1 Rate
oder monatlich 164,00 EUR in 6 Raten;
gesamt: 984,00 EUR
Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 138)
Förderung möglich (Seite 138)



START
Jederzeit möglich



INFOS/ANMELDUNG
QR-Code scannen

