

# Berater/in für Sporternährung

Sie beraten Sportler aus Ausdauer-, Spiel- und Kraftsportarten hinsichtlich einer sportartgerechten Ernährung zur optimalen Leistung im Training und Wettkampf sowie zur Regeneration. Dabei werden sowohl die Belange von Breiten- als auch von Leistungssportlern berücksichtigt.

★★★★ Aufbauqualifikation

vor Ort digital



## Ziel

Der Lehrgang „Berater/in für Sporternährung“ 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.

## Berufliche Qualifikationsstufe

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation  
Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

## 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.

## Beschreibung

Schwerpunkt der Sporternährung ist die Förderung und Unterstützung der physiologischen Leistungsfähigkeit und Regeneration sowie der positiven Beeinflussung der Körperzusammensetzung durch eine bedarfs- und sportartgerechte Ernährung. Der Lehrgang „Berater/in für Sporternährung“ eignet sich für alle, die z. B. Ausdauer-, Spiel- oder Kraftsportler betreuen und in diesem Rahmen die Ernährung der Athleten optimieren wollen. Dazu werden den Lehrgangsteilnehmern wichtige Grundlagen zur sportartspezifischen Leistungsphysiologie und Ernährung vermittelt, wobei die unterschiedlichen Trainingsphasen im Saisonverlauf sowie die unmittelbare Ernährung vor, während und nach einem Wettkampf in den verschiedenen Sportartdisziplinen berücksichtigt werden. In diesem Zusammenhang wird erläutert, wann und warum verschiedene Ernährungsstrategien notwendig, sinnvoll oder ungünstig sind, um eine optimale Anpassung des Organismus an die Trainingsreize zu gewährleisten. Darüber hinaus werden spezielle Aspekte wie z. B. Ermüdung, Übertraining und Nährstoffdefizite oder der Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln und/oder einzelner Nährstoffe behandelt. Das theoretische Wissen wird anhand von Fallbeispielen in die Praxis übertragen und angewendet.

## Empfohlene Weiterbildungen

(Ergänzend zu dem hier beschriebenen Lehrgang)

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

## Inhalte

(Auszug aus den Inhalten. Die vollständigen Beschreibungen finden Sie unter [bsa-akademie.de](http://bsa-akademie.de).)

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
  - Vegetarische Ernährung im Sport
  - Sport unter extremen klimatischen Bedingungen
  - Nährstoffdefizite im Sport
  - Übertraining und Infektanfälligkeit im Sport

## Abschluss

Berater/in für Sporternährung

## Anerkennung

Staatlich geprüft und zugelassen  
ZFU-Nr. 7176307

## Dauer

3 Monate mit 3 Tagen Präsenzphase



## 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 144)

Förderung möglich (Seite 144)

## Termine/Anmeldung

QR-Code scannen



## Prüfung

### Zulassung

Teilnahme an der Präsenzphase

### Art

- vor Ort: Klausur
- digital: Klausur