



Fortbildungszentrum für medizinische Berufe
und Verein für Gesundheitsvorsorge

A-9020 Klagenfurt am Wörthersee | Waaggasse 18
Tel.: +43 (0) 463 / 55 141 | Fax: +43 (0) 463 / 500 141
office@fbz-klagenfurt.at | www.fbz-klagenfurt.at

Klagenfurt, im April 2021

Detailprogramm LG-Nr.: 21150

Ernährung im Sport

ONLINE

30.05.2021

Unterrichtszeit: Sonntag, 30.05.2021 10:00 Uhr bis 17:00

Eine bedarfsgerechte Ernährung für Sportler/innen ist nicht nur für die Vermeidung von Spätschäden von größter Bedeutung. Durch eine bedarfsgerechte Versorgung des Körpers mit Makro- und Mikronährstoffen wird die Leistungsfähigkeit der Sporttreibenden optimiert. Gerade im Leistungssport ist dies von großer Bedeutung. Eine Vielzahl von Ernährungsempfehlungen unterschiedlicher Fachleute und Laien sowie spezielle Food Trends überschwemmen den Markt. Evidenzbasierte Empfehlungen sowie Tipps zur praktischen Umsetzung werden vorgestellt.

Kursinhalte:

- Gesunde Ernährung im Breitensport
- Makronährstoffe
- Lebensmittelauswahl
- Ernährung im Leistungssport
- Energiebedarf
- Makronährstoffverteilung in verschiedenen Sportarten
- Superkompensation
- Training / Wettkampf/Regeneration
- Wasserhaushalt/ Getränkeauswahl
- Mikronährstoffe
- Supplemente
- Superfood
- Essstörungen im Sport

Voraussetzung: keine

Referentin: Vera Sieberns, Dipl. Ökotrophologin

Unterrichtseinheiten: 8 UE (á 45 Minuten)

LG-Nr.: 21150

Änderungen vorbehalten !!!