

## Fortbildung: Ernährung - Sportgerechte Ernährung im Sport

Lehrgangsnummer:	F1324
Lerneinheiten:	5
Träger:	StadtSportbund Dresden e.V.
Kosten:	60 €   Nicht-Sportvereinsmitglied 40 €   Sportvereinsmitglied
Anmeldeschluss:	24.11.2024, 12:00 Uhr
Stornofrist:	14.11.2024

### Termin

28.11.2024, 15:00 - 19:00 Uhr

Ablauf:	Ruderhaus Cotta Hamburger Straße 80 01157 Dresden (Anfahrt mit dem Auto: stadtauswärts vor dem Hotel rechts in die kleine Straße abbiegen, dann vor der Elbe wieder links halten)
Hinweis:	In diesem Kurs gibt es keinen Praxisteil, da er nur 5 Lerneinheiten umfasst.

### Inhaltliche Schwerpunkte

Im Breitensport, sowie im Leistungssport existieren sehr viele Stellschrauben, welche die sportliche Leistung, Leistungsentwicklung und Gesamtgesundheit beeinflussen können. Neben dem strukturierten Training und der mentalen Stärke, ist die richtige Ernährung einer der größten Parameter. Eine bedarfsgerechte Ernährungsweise kann daher u.a. direkt die Körperzusammensetzung, Anpassung an Trainingsreize, Verringerung der Infekthäufigkeit und langfristige Leistungssteigerung beeinflussen.

Grundlage für Ernährungsempfehlungen sind die individuellen Gegebenheiten der Athletin und des Athleten, die aktuellen und geplanten Trainingsziele im saisonalen Verlauf, sowie Anpassungen bei bevorstehenden Wettkämpfen, Turnieren und Trainingslagern. Dabei sollten nur wissenschaftlich fundierte Informationen Verwendung finden und gleichzeitig eine deutliche Abgrenzung zu medial aufgeladenen, teilweise ungesunden, Ernährungstrends stattfinden.

Konkrete Kursinhalte:

- Unterschied sportgerechte Ernährung im Breiten- und Leistungssport
  - Energiebereitstellung
  - Grundumsatz und Leistungsumsatz bei extensiven und intensiven Sporteinheiten
  - Ernährung bei extensiven und intensiven Sporteinheiten
  - Bedeutung der Makro- und Mikronährstoffe in der Sporternährung
  - Supplements und Einsatz im Sport
  - Besonderheiten in der Sporternährung
1. Vegetarische Ernährung im Sport
  2. Nahrungsunverträglichkeiten
  3. Low carb und ketogene Ernährung im Sport

Praxisbeispiele für eine schnelle und gesunde Sporternährung

### Hinweis

Jeder Teilnehmer muss separat, über einen eigenen Account oder einen Unteraccount, mit **seinen persönlichen Daten im Bildungsportal angemeldet** werden. Das ist für die Erstellung einer

Teilnahmebescheinigung zwingend erforderlich. Bei der Anmeldung ist bitte auf die **korrekte Angabe der Rechnungsadresse** zu achten. Diese kann im Nachgang nicht mehr geändert werden.  
Die Lehrgangsgebühr ist nach Rechnungserhalt zu entrichten. Die **Ausstellung der Teilnahmebescheinigung erfolgt nur nach beglichener Teilnahmegebühr**.  
Dieser Kurs kann mit **5 LE auf die ÜLC-Lizenzverlängerung** angerechnet werden. Auch im Landesruderverband Sachsen kann die Fortbildung zur Lizenzverlängerung für Trainer anerkannt werden.

## **Veranstalter**

StadtSportbund Dresden

**StadtSportBund Dresden e.V.**

*Dachverband von rund 360 Sportvereinen und Verbänden*

*Interessenvertreter von circa 137.085 organisierten Sportlern in der Landeshauptstadt Dresden*

Freiberger Straße 31

01067 Dresden

**Ansprechpartnerin: Frau Dr. Romy Ebersbach-Dietz**

Tel. +49 351 212 38 - 34

Fax +49 351 212 38 - 40

E-Mail [r.ebersbach-dietz@ssb-dresden.de](mailto:r.ebersbach-dietz@ssb-dresden.de)

Web [www.ssb-dresden.de](http://www.ssb-dresden.de)