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 ketegone 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 Rechnungadresse** 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 Dietz
Tel. +49 351 212 38 - 34
Fax +49 351 212 38 - 40
E-Mail r.ebersbach-dietz@ssb-dresden.de
Web www.ssb-dresden.de