

Bildungsmaßnahme: **Berater für Sporternährung**
Maßnahmennummer: **962 / 167 / 2023**
Bildungsträger: **Medical Fitness Academy . AMF GmbH**
Stromstraße 47 , 10551 Berlin
Trägernummer: **922/3774**



Beschreibung

Der Lehrgang Berater für Sporternährung vermittelt fundiertes Fachwissen über die spezielle Ernährung für Sporttreibende, denn diese stellt für Fitnesstrainer eine große Herausforderung dar. Der Sportler muss individuell betrachtet werden um die Ernährung an seine Anforderungen anzupassen. Der Energiebedarf ist bei Sportlern grundsätzlich erhöht, wobei man zwischen Hochleistungssportlern, die einen besonders hohen Energieverbrauch haben und den Breitensportlern, deren Energiebedarf, je nach Anstrengung, nur geringfügig erhöht ist, unterscheidet.

Lehrgangsziel

In diesem Lehrgang Berater für Sporternährung erhältst Du ein umfangreiches Fachwissen über die Energiebereitstellung und -versorgung für Sportler, die ernährungsphysiologischen Anforderungen der verschiedenen Sportarten, die Ernährungsabstimmung auf die Trainings- und Wettkampfplanung, sowie Stoffwechselregulation, spezielle Ernährungsphasen für Sportler und Nahrungsergänzungen. Alles in allem bieten wir Dir eine Ausbildung, die nicht nur für Trainer, sondern für alle körperbewussten Sportler eine Bereicherung darstellt. Werde ein kompetenter Ansprechpartner für Breiten-, Freizeit- und Leistungssportler in Fitness-, Sportanlagen und Vereinen.

Zielgruppe - Der Lehrgang richtet sich an

- Fitnesstrainer, Personal Trainer, Wellnessberater die ihre Kunden, fachkompetent beraten möchten
- alle sportbegeisterten Personen, die eine umfassende Grundlagenausbildung aufgrund von persönlichem Interesse absolvieren möchten
- Ernährungsberater, die sich im Bereich Sporternährung qualifizieren wollen
- Im Gesundheitswesen arbeitende Heilpraktiker, Physiotherapeuten; medizinische Masseur, Bademeister, Sportwissenschaftler und Sportassistenten

Teilnehmervoraussetzung

- Du bist an Ernährung und Ernährungsberatung interessiert
- Du bist an Sport und Fitness interessiert

Art und Dauer der Ausbildung

- Präsenz-Lehrgang
- **Gesamtdauer:** 2 Wochen mit 90 UE
- Inklusive Unterrichts- & Praxiseinheiten und Selbststudium

Inhalte der Ausbildung, Berater für Sporternährung

Die Ausbildung Berater für Sporternährung bestehen aus den folgenden Inhalten:

- Begriffe des Sports, Ebenen und Arten des Sports
- Energiebereitstellung in der Zelle, Energiegewinnung, Energieumsatz, Energiebedarf
- Wirkung sportlicher Belastung auf den Energieumsatz
- Bedeutung der Ernährung für sportliche Leistung
- Kohlenhydrate, Fette, Proteine, ihr Stoffwechsel und ihre Bedeutung für den Sportler
- Vitamine, Mineralstoffe und ihre Bedeutung für den Sportler
- Wasserhaushalt & Sportgetränke
- Sportartenspezifische Ernährung
- Ernährung vor, während und nach der Wettkampfphase
- Nährstoffdichte
- Unterstützung des Immunsystems nach hohen Belastungen
- Ernährungsempfehlungen für Sportler
- Nahrungsergänzungsmittel und leistungssteigernde Substanzen
- Erstellung eines Ernährungsplans
- Beispiele für Tagespläne unterschiedlicher Sportarten

- Abgrenzung medizinischer Ernährungstherapie im Sinne des Heilpraktiker-Gesetzes von der Tätigkeit als Berater für Sporternährung im Ernährungsbereich.
- Erklärung der Begriffe, Heilkunde, Prävention, Gesundheitsvorsorge, Gesundheitsförderung und Wellness im Sinne der Gesetzlichen Bestimmung.