

Sport – Ernährung – Leistung

Termin: 19. / 20.11.2010

Zeit: Fr: 10-18.00 Uhr, Sa: 9-15.00 Uhr

Ort: Umweltzentrum Hamburg, Karlshöhe 60d, 22175 Hamburg

Kosten: € 240,00 (inkl. Seminarverpflegung und Pausengetränke)
€ 220,00 ermäßigt bei Buchung von zwei Seminaren



Referentin: **Dipl. oec. troph. Heike Lemberger**

Ernährungsberaterin am Institut für Sport- und Bewegungsmedizin der Universität Hamburg und am Olympiastützpunktes Hamburg/Schleswig- Holstein. Betreuerin der Hamburger Kaderathleten, sowie des HSV Fußball und Handball. Leiterin der Örtlichen Gruppe Hamburg des VDOe. In der Freizeit ambitionierte Marathonläuferin.

Ziel:

Die Ernährungsweise übt maßgeblich Einfluss auf die sportliche Leistungsfähigkeit aus. Eine geeignete Ernährung hinsichtlich Quantität und Qualität vor, während und nach dem Training und dem Wettbewerb ermöglicht höchste Leistungen.

Durch sportgerechte Ernährung läßt sich nicht nur die Leistung steigern, die Regeneration optimieren und der Muskelaufbau verbessern, sondern auch das Wohlbefinden steigern sowie die Verletzungsanfälligkeit verringern.

Im Seminar werden Grundlagen für die Beratung von Sportlern aus den Verschiedensten Bereichen vermittelt und individuelle Pläne für Ihre Sporternährungsberatung entwickelt.

Inhalte:

- Alles rund um die Energiegewinnung, Laktatleistungskurve und VO₂ max.
- Definition Sportler, Breitensportler
- Bedeutung der Makronährstoffe
- Wasserhaushalt und Getränke
- Sportartenspezifische Ernährung (Kraftsportarten vs. Ausdauersportarten)
- Sportphasenspezifische Ernährung (Trainings-, Wettkampf- und Regenerationskost)
- Blutparameter: Welche Mineralstoffe fehlen dem Sportler

Anmeldeformular und Teilnahmebedingungen finden Sie im gesonderten PDF.