

Seminar zum Thema

Sport, Training und Ernährung – Erreichen Sie Ihre Ziele!

Zielstellung und Auswirkungen:

- ✓ Kenntnisse über alle Bewegungsbereiche und physiologische Grundlagen des Muskelstoffwechsels
- ✓ Praktisches Wissen über Ernährung, Nahrungsmittel, Nährstoffe und deren Wirkungen im Körper
- ✓ Bewusstsein über den Einfluss der Nährstoffe auf unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- ✓ Grundkenntnisse über Gesundheitsrisiken und Nahrungsergänzungsmittel im Sport
- ✓ Umsetzung von Maßnahmen zur persönlichen, individuellen, gesunden Sporternährung
- ✓ Überblick zu Grundlagen der Trainingslehre, Trainingsperioden, Leistungsfähigkeit und Fettverbrennung

Spezifische Inhalte des Vortrags:

- ✓ Abgrenzung Bewegungsbereiche: Breitensport, Gesundheitssport, Bewegungstherapie, Leistungssport, Hochleistungssport, Wettkampf, Einteilung der Sportarten
- ✓ Physiologische Grundlagen des Muskelstoffwechsels
- ✓ Ernährung: Energiebilanz, Energiebedarf, Kohlenhydrate, Proteine, Fett, Wasser- und Flüssigkeitsbedarf, Vitamine, Mengen- und Spurenelemente, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, Ballaststoffe
- ✓ Oxidativer Stress und Gesundheitsrisiken
- ✓ Übertraining – Kennzeichen – Maßnahmen
- ✓ Nahrungsergänzungsmittel im Sport
- ✓ Ernährung speziell auf Sportarten ausgerichtet: Ausdauersportarten, Kraftsportarten, Ausdauersportarten mit hohem Kraftaufwand, Kampfsport, Sportsportarten, Schnellkraftsportarten
- ✓ Grundlagen der Trainingslehre: Grundprinzipien, Ernährung in den verschiedenen Trainingsperioden, Leistungsfähigkeit
- ✓ Richtiges Training zur Fettverbrennung: aktiver Fettstoffwechsel, Herzfrequenz, Methoden