

## Sport - Ernährung - Leistung

**Termin:** 5. / 6. Februar 2021

**Zeit:** Fr. 10.00 - 17.30 Uhr, Sa. 9.00 - 15.00 (14 UE)

**Ort:** Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60d, 22175 Hamburg

**Kosten:** 360 € / 330 € (inkl. Mittagsbuffet, Snacks und Getränken)  
Ein Rabatt wird gewährt, wenn der Rechnungsempfänger Mitglied in einem dieser Verbände ist: VDOE, QUETHEB, VDD, VFED und FET



**Dipl. oec. troph. Heike Lemberger**, Ernährungsberaterin am Institut für Sport- und Bewegungsmedizin der Universität Hamburg, Fachbereich Bewegungswissenschaft. Sie ist Betreuerin der Hamburger Kaderathleten und war über Jahre hinweg Ernährungsberaterin vom FC. St. Pauli und HSV Fußball. In ihrer Freizeit ist sie ambitionierte Läuferin. [www.active-and-food.de](http://www.active-and-food.de)

**Ziel:** Die Ernährungsweise übt maßgeblich Einfluss auf die sportliche Leistungsfähigkeit aus. Eine geeignete sportgerechte Ernährung hinsichtlich Quantität und Qualität vor, während und nach dem Training bzw. Wettbewerb, ermöglicht höchste Leistungen. Mit gezielten Ernährungsstrategien lässt sich nicht nur die Leistung steigern, die Regeneration beschleunigen und der Muskelaufbau verbessern, sondern auch das Wohlbefinden steigern sowie die Verletzungsanfälligkeit verringern. Das Seminar ist für die Beratung von leistungsorientierten Individual-, Mannschafts- und Vereinssportler konzipiert.

### Inhalte:

- Grundlagen Sporternährung
- Alles rund um die Energiegewinnung, Laktatleistungskurve und  $VO_2$  max.
- Wer ist Leistungssportler und wer ist Breiten- bzw. Freizeitsportler?
- Offizielle Ernährungsempfehlungen für Sportler (Basisernährung, Trainings-, Wettkampf- und Regenerationskost)
- Leicht und fit mit Low Carb. Ist Low Carb auch für Leistungssportler geeignet?
- Sportartspezifische Ernährung (Kraftausdauer vs. Ausdauersport)
- Die Besonderheiten im Ausdauersport – Carboloadung
- Sinn und Unsinn von Kreatin und Carnitin
- Was können Sportgetränke leisten? Auf welche Mineralstoffe sollte der Athlet achten!
- Sporternährungspraxis – Sie entwerfen einen sportspezifischen Essensplan

VDOE: 14 Punkte, anerkannt für Baustein Gesundheitsförderung im Rahmen des Zertifikats: 2 Tage  
QUETHEB: 3 Punkte Modul F · VDD: 14 Punkte · VFED: 14 Punkte 2a