

Online-Seminar

„Ernährung im Sport“ Teil 3

Gibt es Gender-spezifische oder Disziplin-spezifische Ernährungsempfehlungen? Zyklusbasiertes Training und Ernährungsempfehlungen

Die Disziplinen im Sport sind so unterschiedlich in ihren jeweiligen Anforderungen wie die Athletinnen und Athleten selbst.

Spannende Fragen wie diese werden in diesem Seminar besprochen:

Gibt es Unterschiede in den Empfehlungen zur Nährstoffzufuhr, insbesondere der Makronährstoffe in ihrer Quantität?

Gelten die gleichen Empfehlungen für Frauen und Männer?

Worauf müssen wir bei den Mikronährstoffen achten?

Gibt es besondere Bedarfe bei weiblichen Athletinnen?

Gibt es tatsächlich Unterschiede im Nährstofftiming, die Gender-spezifisch sind?

Zyklusbasiertes Training und daran angepasste Ernährungsempfehlungen erweitern dieses Seminar.

Mikrobiota im Sport

Die Mikrobiota für die Optimierung der Leistungsfähigkeit ist zwar noch weitgehend unerforscht, dennoch ist ihre elementare Bedeutung für den Stoffwechsel Grund genug, sich damit auch im Setting Sport zu beschäftigen.

Ernährung im Höhenttraining und bei extremen Bedingungen (Klima)

Termin:
05. Dezember 2026 von 09.30-11.00 Uhr

Anzahl der Teilnehmenden:

mind. 12 - max. 25 Teilnehmende

Anmeldung:

Die Anmeldung erfolgt direkt online. Nutzen Sie bitte das im Seminartermin verlinkte Anmeldeformular, welches digital an die Geschäftsstelle übermittelt wird. Die Vergabe der Seminarplätze erfolgt in der Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen.

Teilnahmegebühren:

(gemäß § 4 Nr. 22 a UStG steuerfrei)

EUR 45,00 für Mitglieder des VDD e.V.
EUR 75,00 für Nichtmitglieder

Die Teilnahmegebühr überweisen Sie bitte nach Erhalt der Rechnung unter Angabe der Rechnungsnummer auf das Konto des VDD e.V.

Teilnahmeberechtigt sind nach Diätassistentinnen und Diätassistenten auch qualifizierte Ernährungsfachkräfte. Nichtmitglieder senden bitte zusammen mit dem Anmeldebogen eine Kopie der Erlaubnis zur Führung der Berufsbezeichnung bzw. einen Nachweis über Ihre Qualifikation.

Rücktritt:

Ein schriftlicher Rücktritt von der Anmeldung bis 30 Kalendertage vor Beginn der Veranstaltung ist kostenfrei. Bei späterem Rücktritt und bei Nichtteilnahme wird die volle Teilnahmegebühr fällig. Wird der Teilnehmerplatz durch den Veranstalter (Warteliste) nachbesetzt, so entstehen keine weiteren Kosten.

Bei Verhinderung an einzelnen Kursteilen erfolgt keine Rückerstattung der Teilnahmegebühr.

Der VDD behält sich vor, bei Nichterreicherung der erforderlichen Anzahl der Teilnehmenden oder anderen wichtigen Gründen, die Veranstaltung ganz oder teilweise abzusagen und/oder zu verschieben.

Veranstalter:

Verband der Diätassistenten - Deutscher Bundesverband e.V.; Essen

Referentin:

Andrea Stensitzky-Thielemans
Diätassistentin, EB/DGE
Olympiastützpunkt Freiburg / Schwarzwald