

Seminare und Schulungen :

Allgemeine Sporternährung

- Im Rahmen der Vortragsreihe Sporternährung biete ich Seminare und Schulungen zur praktischen Umsetzung eines sportgerechten Ernährungsregimes. Vom Lebensmittel bis zur Zubereitung von Speisen ist dieser Kurs ein muss für jeden ambitionierten Leistungssportler.

Sportartspezifische Ernährung

- Das gleiche Ernährungsprogramm für unterschiedliche Sportarten ist die Quadratur des Kreises. Unterschiedlichen Belastungsprofilen liegen naturgemäß unterschiedliche Nährstoffanforderungen zu Grunde. Diese werden im Seminar herausgearbeitet und individuell angepasst.

Körpertypenabhängige Ernährung

- Man unterscheidet im Allgemeinen drei Körperbautypen voneinander: ektomorph, mesomorph und endomorph. Obwohl diese Körperbautypen sehr unterschiedliche Leistungsmerkmale aufweisen, tauchen sie in allen Sportarten bunt gemischt auf, um auf ihre Art Erfolge zu erzielen. Dabei spielt neben dem typenangepassten Training, die typenangepasste Ernährung eine wesentliche Rolle. Darum geht es in diesem Seminar.

Ernährungs- und Gewichtsmanagement

- Ein Kilo ist **nicht** gleich ein Kilo! Die Qualität der Muskulatur ist für die Leistung eines Sporttreibenden von entscheidender Bedeutung. Wie man Muskelqualität bestimmen und beeinflussen kann, wie man sein Gewicht einer bestimmten Leistungsanforderung anpasst und nicht zuletzt, wie man dieses Gewicht über einen längeren Zeitraum beibehält ist wesentliche Grundlage dieser Schulung.