



Fortbildungslehrgang Bereich Ernährung

Modul 1: Grundlagen der modernen Sporternährung

Termin	05.12.2020
Dauer Zeitplan	14:30 – 17:00 Uhr Auftakt der dreiteiligen Fortbildungsreihe
Veranstalter	Deutscher Verband für Modernen Fünfkampf
Lehrgangsleitung	Dr. Mareike Großhauser
Veranstaltungsort	Digital via Windows Teams
Beschreibung	<p>Themenschwerpunkte des Modul 1:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kennenlernen und Einführung• Häufige Ernährungsfehler und deren Auswirkungen• Bedeutung und Sicherstellung einer sportgerechten Basisernährung <p>Teilnehmende erhalten eine Teilnahmebestätigung über 3 UE (1 UE = 45 Min.), die zur Verlängerung von Trainer B- und Trainer A-Lizenzen Moderner Fünfkampf Leistungssport anerkannt wird. Für Interessierte besteht die Möglichkeit, zwischen den Modulen konkrete Aufgaben zu bearbeiten, deren Bearbeitung mit einer der Aufgabenstellung entsprechenden Anzahl an UE bewertet wird.</p>
Sonstiges	<p>Die Teilnehmenden sind verantwortlich für die Bereitstellung der entsprechenden technischen Voraussetzungen auf ihrem Computer. Die Zusendung der Zugangsdaten erfolgt nach Anmeldung.</p> <p>Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmenden bzw. deren gesetzliche Vertreter mit der Veröffentlichung ihrer personenbezogenen Daten und von Fotos – auch im Internet – einverstanden, soweit sie nicht schriftlich widersprechen. Einer Veröffentlichung der o.g. Daten auf nationaler und internationaler Ebene ohne Anspruch auf Vergütung wird zugestimmt.</p>
Teilnahmevoraussetzungen	<p>* Trainer B- und Trainer A-Lizenz * Diplomtrainer (oder vergleichbarer Abschluss) * Interessierte anderer Lizenzstufen auf schriftlichen Antrag an bianka.haeusler@dvmf.de</p>
Teilnahmegebühr	keine
Anmeldung an	bianka.haeusler@dvmf.de
Anmeldeschluss	2. Dezember 2020, 17:00 Uhr

DR. MAREIKE GROßHAUSER
Ernährungswissenschaftlerin, Sportlerin
Mein Motto: Wer lächelt ist immer der
Stärkere!
info@mareikegrosshauser.de



Mein Name ist Mareike Großhauser und ich bin leidenschaftlich gerne in meinem Beruf als Ernährungswissenschaftlerin tätig. Früher war ich als Leichtathletin über 800 und 1500 m ambitioniert unterwegs und auch heute bin ich noch mit Leib und Seele dabei.

Mittlerweile bin ich 18 Jahre freiberuflich tätig und ergänze kontinuierlich mein Wissen, zuletzt im Bereich der Ernährungsmedizin. Seit sieben Jahren arbeite ich für den Olympiastützpunkt Saarland / Rheinland-Pfalz, insbesondere im Bereich Triathlon, Badminton und Leichtathletik und bin aktiv in zwei Expertengruppen im Bereich Sporternährung tätig.

Mein Ziel ist es, Sie so gut es geht mit meinem Ernährungswissen zu unterstützen, um mögliche Lücken zielführend zu schließen. Es gibt nicht das eine Ernährungskonzept für alle. Es gibt vielmehr für jeden einzelnen ein bedürfnisgerechtes Konzept!

Neben leistungsunterstützenden Ernährungsmaßnahmen liegen mir auch gesundheitsrelevante, nachwuchs- und frauenspezifische Themen besonders am Herzen. Ich freue mich sehr auf unseren gemeinsamen Austausch, Ihr Fachwissen und Ihren Erfahrungsschatz!

Damit ich mich gut auf Sie einstellen kann, möchte ich Sie vorbereitend auf das erste Modul bitten, mir die nachfolgenden Fragen zu beantworten:

- (1) Haben Sie sich schon intensiver mit der Sporternährung beschäftigt? Haben Sie eine Ausbildung dazu gemacht?
- (2) Gibt es für Sie einen Unterschied zwischen Sporternährung und gesunder Ernährung? Wenn ja, welcher?
- (3) Welche Herausforderungen sehen Sie in der Ernährung von Modernen Fünfkämpfer*innen?
- (4) Gibt es Schwachstellen (Knochenempfindlichkeiten, Stressfrakturen, Ausbleiben der Regelblutung, erhöhte Infektanfälligkeit etc.), die wir angehen sollten?
- (5) Kochen Sie selbst gerne und ernähren Sie sich gesund?

Herzlichen Dank für eine Beantwortung via E-Mail an info@mareikegrosshauser.de bis zum **2. Dezember 2020!**

Ihre



Dr. Mareike Großhauser



VORLÄUFIGER ZEITPLAN

Zeit	Inhalte / Thema	Lernziel
14:30-15:05	<u>Einführung und Auswertung der Fragen</u> Kennenlernen, Auswertung der Fragen, Einführung in die Sporternährung, Einblicke in die Praxis.	Bewusstsein für eine gesunde und sportgerechte Ernährung schaffen bzw. ausbauen.
15:05-15:15 35' + 10' = 45' (1 UE)	Fragen und allgemeiner Austausch zu diesem Thema	
15:15-15:20	Pause	
15:20-15:55	<u>Ernährungsfehler</u> Welche Ernährungsfehler werden häufig gemacht und welche Auswirkungen haben diese auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Athleten*innen?	Einflussfaktoren der Ernährung auf Wohlbefinden, Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Leistungsentwicklung verstehen.
15:55-16:05 35' + 10' = 45' (1 UE)	Fragen und allgemeiner Austausch zu diesem Thema	
16:05-16:10	Pause	
16:10-16:45	<u>Sportgerechte Basisernährung</u> Worauf kommt es in der Sporternährung an? Was sollte man an den meisten Tagen im Jahr im Blick haben?	Bedarfsgerechte Ernährung, quantitative und qualitative Aspekte der modernen Sporternährung.
16:45-16:55 35' + 10' = 45' (1 UE)	Fragen und allgemeiner Austausch zu diesem Thema <u>Zusammenfassung und Abschluss</u>	