



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

DJK-OnlineCampus.

Eat to perform -
Optimal versorgt rund
ums Training und
Wettkampf



08.12.2021



18:30-20:30 Uhr

Referentin:
Judith von Andrian



EAT TO PERFORM - OPTIMAL VERSORGT RUND UMS TRAINING UND WETTKAMPF

Eine ausgewogene Ernährung ist essentiell für unsere Gesundheit, ein starkes Immunsystem, Wachstum und Entwicklung. Aber das ist noch lange nicht alles. Eine sportgerechte Ernährung ist ein wichtiger Baustein von sportlicher Leistungsfähigkeit, Trainingsanpassungen und einer guten Regeneration. Das Training beginnt und endet nicht auf dem Platz, sondern in der Küche. Aber worauf sollte man achten? Was brauche ich wann für mein Training und um meine Regeneration optimal zu unterstützen? Unterscheidet sich die Ernährung zwischen den Saisonphasen, im Trainingslager oder an trainingsfreien Tagen? All diese Fragen werden wir gemeinsam in diesem Seminar beantworten. Wenn Du Sportler*in bist oder diese betreust und noch Feinschliff im Bereich Sporternährung rund um Dein Training und Wettkampf benötigst, bist Du hier genau richtig.

Termin: Mittwoch, 08. Dezember 2021

Zeit: Beginn: 18:30 Uhr
Ende: 20:30 Uhr

Kosten: Die Teilnahme ist für DJK-Mitglieder **kostenfrei!**

Lehrgangsinhalte:

- * Optimale Vorbereitung (Fueling) für Training & Wettkampf - sportartenspezifisch
- * Wie sieht die optimale Verpflegung während eines Wettkampfs- oder Turniertags aus
- * Optimale Regeneration - was macht diese aus – Tipps & Tricks zur praktischen Anwendung
- * Verpflegung auf Reisen und im Trainingslager
- * Sinnvolle Unterstützung von Nahrungsergänzungsmitteln rund um das Training und den Wettkampf

Referentin: * **Judith von Andrian**, Studium „Ernährungswissenschaften“ (B.Sc.) an der TU München und „Exercise Science and Coaching“ (M.Sc.) an der Deutschen Sporthochschule Köln. Leitende Ernährungswissenschaftlerin bei Vejo Deutschland (seit 2020) und Sporternährungsberaterin am Olympiastützpunkt Rheinland (seit 2017). Seit Juli 2021 ist sie ebenfalls wieder die Sporternährungsexpertin des Fußballvereins Schalke 04. Auf freiberuflicher Basis ist sie derzeit als Referentin u.a. im Rahmen der Universitären Weiterbildung der Deutschen Sporthochschule Köln, der IST Hochschule und für den Olympiastützpunkt Rheinland tätig.

Ein besonderes Anliegen ihrer Arbeit ist es, die allgemeine Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Leistungssportlern zu erhalten oder zu verbessern. Dabei greift sie auf wissenschaftlich fundiertes Wissen, sowie ihre jahrelange Praxiserfahrung in der Beratung von Athleten zurück.

Lizenzverlängerungslehrgang!

Diese Fortbildung kann mit 2 LE als Teil der Verlängerung von ÜL-C-Lizenzen anerkannt werden.

Teilnehmerzahl: 20 Personen (Sollten sich mehr Personen anmelden, entscheidet der Eingang der Anmeldungen!)

Anmeldungen: bis **spätestens 30. November 2021** unter https://djk-sportjugend.meetingmasters.de/Aufbauseminar_Ernaehrung/booking?request_locale=de

Bei unentschuldigter Nicht-Teilnahme erhebt der DJK-Sportverband eine Gebühr von 50 Euro. Eine Abmeldung im Nachhinein wird nicht akzeptiert. Dies habe ich gelesen und erkläre ich mich damit bei Anmeldung einverstanden.

Veranstalter: DJK-Sportverband
Zum Stadtbad 31,
40764 Langenfeld

Wir freuen uns auf Anmeldungen!

Antonia Hannawacker
Projektmanagerin DJK-OnlineCampus.
Email: campus@djk.de
Telefon: 0157/39640592