

Snickers oder Banane? Ernährung im leistungsorientierten Sportklettern

Fortbildung (FB)

Termin:	11.06. - 13.06.2027, ab Fr. abend
Ort:	Kempten
Kosten:	205 EUR
Kurs-Nr.:	B2732FB

Ernährung und Leistungssport. Ein Thema was von vielen Jugendleiter*innen, Trainer*innen und Wettkämpfer*innen oft nebensächlich behandelt und unterschätzt wird. Aber was ist die „optimale“ Ernährung im Leistungssport. Wann, was, wie und wo sollte ich mich vor, nach und während dem Training oder dem Wettkampf ernähren? Worauf muss ich im Umgang mit Athlet*innen und Teilnehmer*innen achten? All diese Fragen wollen wir gemeinsam besprechen und natürlich auch Klettern, Bouldern und das eine und andere Training absolvieren.

Inhalte

- Die „optimale“ Ernährung im Leistungssport
- Ernährung und Nachhaltigkeit
- Athlet*innen Betreuung, Ernährungstagebuch und Ernährungsplan
- Ernährung vor, nach, während dem Training und Wettkampf?
- Leistungssport bedingte Essstörungen

Voraussetzungen

- Optimal: Längere Betreuung und Begleitung von Athlet*innen im Wettkampf Leistungssport