Ernährungsberater – Sportler:innen (ILS)

Kurzbeschreibung

Diese Online-Weiterbildung vermittelt dir fundiertes Wissen zur optimalen Sportler-Ernährung. Lerne, individuelle Ernährungsstrategien für Freizeit- und Leistungssportler zu entwickeln und gezielt auf Training und Wettkampf abzustimmen.

Kursinhalte

Ernährungslehre und Lebensmittelkunde

- Energiebedarf des Menschen
- DGE-Richtlinien
- Kohlenhydrate
- Ballaststoffe
- Fette
- Eiweiß
- Vitamine
- Sekundäre Pflanzenstoffe
- Nahrungsergänzungsmittel
- Funktionelle Lebensmittel
- Superfood
- Zuckeraustauschstoffe

Anatomie und Physiologie

- Der Körper des Menschen
- Vegetatives Nervensystem
- Herz und Kreislauf
- Atemwege und Blut



Auf einen Blick

Vollzeit: 1,6 Monate
Teilzeit: 2,9 Monate
Abschluss: Abschlusszeugnis, Zertifikat
Seminare: 1

0800 1270270
beratung@weiterbildung-now.de

Copyright © 2026 | Klett Corporate Education

- Niere und Harnwege
- Hormone und Stoffwechsel
- Bewegungssystem
- Haut

Ernährungsbedingte Erkrankungen

- Sportler-Ernährung für alle Anforderungsprofile
- Ernährung im Breitensport/Freizeitsport/Gesundheitssport/Leistungssport
- Berechnung des sportartspezifischen Energiebedarfs
- Flüssigkeitsaufnahme
- Verschiedene Ernährungsformen und Diäten (z. B. Low Carb oder vegetarisch)

Anamnese und Ernährungspläne

- Anamnese
- Ernährungspläne
- Wettkampfernährung
- Nahrungsergänzungsmittel (NEM)
- Leistungssteigernde Substanzen
- Doping
- Gefahren von extremen Ernährungsstrategien

Professionelle Ernährungsberatung

- Ernährungskommunikation
- Ablauf einer Ernährungsberatung
- Gruppenberatung und Gruppenschulung

Voraussetzungen

- Mittlerer oder vergleichbarer schulischer Abschluss

Copyright © 2026 | Klett Corporate Education

- Vorbildung oder Berufserfahrung im sportlichen, gesundheitlichen oder diätetischen Bereich ist vorteilhaft, aber nicht notwendig für das Erreichen des Lehrgangsziels.

Materialien

- 8 Studienhefte

Zertifizierte Qualität

Alle unsere Weiterbildungen sind durch die **Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU)** zugelassen und nach **AZAV zertifiziert**. Damit erfüllen sie die hohen Standards an das Online-Lernen.

ZFU-Nummer: 7523625
AZAV-Nummer: 123/5400/2023

Copyright © 2026 | Klett Corporate Education