



Ernährung ist auch im Breitensport relevant

Oft wird die richtige Ernährung in Verbindung mit Sport nur auf den Leistungssport bezogen. Doch auch im Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport spielt die richtige und gesunde Ernährung eine wichtige Rolle.

So steigert eine gesunde und zielgerichtete Ernährung die allgemeine Leistungsfähigkeit, sichert die Energieversorgung und hat positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Gesundheit. Sie kann auch langfristig den Bluttransport im Körper verbessern sowie Gefäß-erkrankungen vorbeugen. Und für Diabetikerinnen und Diabetiker ist eine bewusste und geplante Ernährung Grundvoraussetzung um Sport zu treiben.

Das Akademie-Forum informiert und gibt Anregungen, welche Wechselwirkungen zwischen Ernährung und Bewegung bestehen und wie die Ernährung in Kombination mit Bewegung – am besten im Sportverein – die Gesundheit beeinflusst bzw. das Sporttreiben mit einer Krankheit erst ermöglicht.

Das Akademie-Forum findet am **Samstag, den 14.05.2022**, in der Zeit von **09:30 bis 15:00 Uhr** im **Marschenhof Wremen** (In der Hofe 16, 27639 Wurster Nordseeküste OT Wremen) statt.

Der **Teilnahmebeitrag** inkl. Verpflegung beträgt **20,00 €**.

Die Teilnahme an der gesamten Veranstaltung wird vom LSB Niedersachsen mit **4 LE** für die **Verlängerung der Übungsleiter B-Lizenz Prävention** und der **Übungsleiter C-Lizenz** anerkannt.

Aufgrund der dynamischen Lage der Pandemie, können wir aktuell keine verbindliche Aussage zu den Teilnahmevoraussetzungen machen. Wir informieren alle angemeldeten Personen vor der Veranstaltung über die dann gültigen Regelungen.

Informationen und Anmeldung:

www.akademie.lsb-niedersachsen.de/sport-und-ernaehrung

Anmeldeschluss: **29.04.2022**

Bei Fragen zur Anmeldung:

Dagmar Krause, dkrause@akademie.lsb-nds.de, 0511-1268-305

Bei Fragen zum Inhalt:

Marco Vedder, mvedder@akademie.lsb-nds.de, 0511-1268-308

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Dr. Hendrik Langen
Akademieleiter

Rüdiger Sauer
Vorsitzender KSB Cuxhaven

Programm

Ab 09:00 Uhr

Ankommen und Anmeldung

09:30 Uhr – Eröffnung des Tages

Rüdiger Sauer, Vorsitzender KSB Cuxhaven

Dr. Hendrik Langen, Akademieleiter

09:45 Uhr

Ernährung und Bewegung – Das perfekte Team!

Maika Jürgensen,

Diplom Öcopathologin und Ernährungsberaterin

10:30 Uhr

Pause und Übergang zu den Workshops

10:45 Uhr

Workshops (1. Durchgang, eine Wahlmöglichkeit)

Die Themen sind:

01 – Diabetiker im Breitensport –

Hilfestellungen für Übungsleitende

Maika Jürgensen,

Diplom Öcopathologin und Ernährungsberaterin

02 – Vom Herzen bis in die Fingerspitzen. Das menschliche Gefäßsystem und welchen Einfluss Bewegung und Ernährung haben

Dr. Björn Ackermann,

Facharzt für Sport- und Ernährungsmedizin

03 – Bewegung geht durch den Magen – Ernährungsformen und ihr Nutzen im Breitensport

Andrea Strunck, Triathlon- und medizinische Fitnesstrainerin

12:00 Uhr

Mittagspause

13:00 Uhr

Workshops (2. Durchgang, eine Wahlmöglichkeit)

14:15 Uhr

Abschluss im Plenum und Feedbackrunde

15:00 Uhr

Ende der Veranstaltung

Inhalte des Vortrags und der Workshops:

Einstiegsvortrag:

Ernährung und Bewegung – Das perfekte Team!

Um die Gesundheit des Menschen im Gleichgewicht zu halten, sind die beiden Stellschrauben Ernährung und Bewegung von großer Bedeutung. Diese Erkenntnis ist in der Medizin schon lange bekannt und wird z. B. bei Reha-Maßnahmen konsequent umgesetzt. Für unseren Alltag aber hat insbesondere die Corona-Pandemie gezeigt, wie wichtig die Arbeit der Sportvereine für die körperliche und seelische Gesundheit der Menschen ist. Aber wie steht es mit der Ernährung? Wie können Übungsleitende in Sportvereinen für sich selbst und ihre Teilnehmenden kompetent in Fragen der Ernährung sein? Warum hilft es für die Gesundheit nicht, sich NUR gesund zu ernähren, oder NUR zu bewegen? Auf diese Fragen will der Einstiegsvortrag Antworten geben.

Workshop 01:

Diabetiker im Breitensport – Hilfestellungen für Übungsleitende

Diabetes gehört zu den Erkrankungen, die besonders gut durch eine ausgewogene Ernährung und ein auf den Patienten abgestimmtes Bewegungsprogramm positiv beeinflusst werden können. Gleichzeitig ist Diabetes nicht nur die harmlose „Zuckerkrankheit“, sondern eine schwerwiegende Stoffwechselstörung, deren Gefahren Übungsleitende kennen sollten, die Menschen mit Diabetes trainieren. Der Workshop möchte Grundlagen vermitteln und schließlich auch Risiken und Lösungsmöglichkeiten aufzeigen.

Workshop 02:

Vom Herzen bis in die Fingerspitzen. Das menschliche Gefäßsystem und welchen Einfluss Bewegung und Ernährung haben

Sport und Bewegung steigern die Versorgung des Körpers mit Nährstoffen sowie Sauerstoff und Schadstoffe werden schneller abtransportiert. Das führt u. a. dazu, dass sich die Gefahr von Arteriosklerose, Schlaganfällen und Herzinfarkten reduziert. Und welche Rolle spielt dabei die Ernährung? Der Workshop möchte anatomische und physiologische Grundlagen des Kreislaufsystems vermitteln und es wird auf Krankheiten eingegangen, die Einfluss auf das Gefäßsystem haben können. Art der Erkrankungen und die Folgen für das tägliche Leben werden ebenso thematisiert wie die Behandlung und Prävention. Immer mit dem Fokus des Einflusses und den Wechselwirkungen von Sport und Ernährung.

Workshop 03:

Bewegung geht durch den Magen – Ernährungsformen und ihr Nutzen im Breitensport

Wir alle wollen bis ins hohe Alter fit, gesund und möglichst beweglich bleiben. Aber wie gelingt es uns, die richtige Sportart und eine passende Ernährungsform zu finden? Es gibt unzählige Sportangebote in Fitness-Clubs und Sportvereinen. Viele Zeitschriften und Fachbücher preisen Diäten, Kuren und Ernährungstipps an. Auch Ernährungsberater und private Fitness-Coaches schießen wie „Pilze“ aus dem Boden. Wie und wo finde ich Motivation und entsprechende Unterstützung bzw. Hilfe? Dieser Workshop gibt Informationen über unterschiedliche Ernährungsformen und ihre Auswirkungen im Sport für alle Altersgruppen.

Die Referentinnen und Referenten:



Mailke Jürgensen

... ist Diplom Öcotrophologin sowie Ernährungsberaterin und seit 20 Jahren für den Behindertensportverband Niedersachsen in der Aus- und Fortbildung für Fragen der Ernährung aktiv.



Dr. Björn Ackermann

... ist Facharzt für Sport- sowie Ernährungsmedizin, war 20 Jahre Zeitsoldat bei der Bundeswehr und Oberarzt im Bundeswehrkrankenhaus Westerstede.



Andrea Strunck

... ist Triathlon- sowie medizinische Fitnesstrainerin und seit längerem auch in Ernährungsfragen im Sport unterwegs.

Impressum

Akademie des Sports
im LandesSportBund Niedersachsen e. V.
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10
30169 Hannover

Copyright:
LandesSportBund Niedersachsen e. V.
März 2022

Der Druck erfolgt aus Mitteln der
Finanzhilfe des Landes Niedersachsen



Niedersachsen