

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### SPORTERNÄHRUNG - ERNÄHRUNG 1X1 FÜR SPORTLER

Veranstaltungsnummer	10502FB0126
Start- / Enddatum	08.02.2026 - 08.02.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Fürth, Kinder- und Jugendzentrum Alpha 1 ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10502FB0126 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
Beschreibung	Grundlagen der Sporternährung verstehen und an Sportler weitergeben können
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundlagen der Sporternährung (Text + Grafiken); Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Proteine, Fette); Mikronährstoffe und Flüssigkeitshaushalt</li> <li>- Ernährung vor, während und nach dem Sport (Video und Multiple-Choice); Pre-Workout, Intra-Workout, Post- Workout; bespielhafte Ernährungspläne für verschiedene Sportarten</li> <li>- Mythen in der Sporternährung (interaktive Grafiken und Quiz); Nahrungsergänzungsmittel; Fettverbrennung und Muskelaufbau</li> <li>- Praxis: Ernährungsplanung für Sportlergruppen (Fallstudien und Multiple-Choice-Test); eigenständige Analyse von Beispielplänen; Testfragen zur Wissensprüfung</li> <li>- Tools: Videos: Experteninterview mit Ernährungswissenschaftlern; Grafiken: Ernährungspyramiden, Beispiele; Quiz: Multiple-Choice-Fragen zur Lernkontrolle</li> </ul>
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	<p>Der BLSV und die BSJ verurteilen sexualisierte Belästigung und Gewalt. Auf all unseren Veranstaltungen fordern wir daher eine angenehme und vertrauensvolle Atmosphäre ein. Sollten Ihre persönlichen Grenzen bei dieser Veranstaltung nicht gewahrt werden, können Sie sich mit dem Arbeitsbereich „Prävention sexualisierter Gewalt - PsG“ in Verbindung setzen. Die Ansprechpersonen der BSJ sowie weitere externe Anlaufstellen finden Sie <a href="#">hier</a>.</p> <p>Wenn Sie die nötigen Unterrichtseinheiten für Ihre Lizenzverlängerung besucht haben, schicken Sie uns bitte folgende Unterlagen per E-Mail (<a href="mailto:uebungsleiter@blsv.de">uebungsleiter@blsv.de</a>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Teilnahmebestätigung der besuchten Fortbildungslehrgänge</li> <li>- Die ausgefüllte und unterschriebene Selbstverpflichtungserklärung zur</li> </ul>

PSG (PSG-Selbstverpflichtung), wenn diese nicht schon beim Lehrgang abgegeben wurde.

- Ihre BY-Nummer oder Ihren vollen Namen mit Geburtsdatum.

Bei Lizenzen von Fachverbänden (z. B. Turnverband) wenden Sie sich bitte an den zuständigen Fachverband.

Veranstaltungsleitung

Robert Kuhn

Referenten

Alex Maas

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)

Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere

Übungsleiter B Sport in der Prävention

Termin

08.02. 09:00 Uhr - 08.02. 16:00 Uhr

Veranstaltungspreis

**55,00 €** buchbar bis **16.11.2025**

Frühbucher BLSV-Mitglied

Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

**60,00 €**

Meldeschluss

07.02.2026

Anzahl der Plätze

20

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Fürth Stadt und Land

Ansprechpartner

Michaela Tesauro, [mittelfranken@blsv.de](mailto:mittelfranken@blsv.de)