

# Ernährungsberater/in für Sportler A-Lizenz

|                         |                                            |
|-------------------------|--------------------------------------------|
| <b>Titel</b>            | Ernährungsberater/in für Sportler A-Lizenz |
| <b>Zulassungsnummer</b> | 7270113c                                   |

---

## Veranstalter

|                        |                                                                             |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Adresse:</b>        | Academy of Sports GmbH<br>Willy-Brandt-Platz 2<br>71522 Backnang            |
| <b>Telefonnr:</b>      | +49 7191 229870                                                             |
| <b>E-Mail-Adresse:</b> | studycoach@academyofsports.de                                               |
| <b>Webseite:</b>       | <a href="https://www.academyofsports.de">https://www.academyofsports.de</a> |

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen im Bereich der Ernährungsphysiologie und der Sporternährung

---

## Inhalte

|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lehrgangsinhalte:</b>                                    | Funktionen der Verdauung - Ausgewählte Aspekte zur Nahrungsaufnahme, Hunger und Sättigung - Hormonelle Regulationsmechanismen - Nährstoffe und Säure-Basen-Haushalt - Epidemiologie - Methoden der Ernährungserhebung - Alternative Ernährungsformen - Functional Food - Energiebereitstellung - Hydrationsstatus - Festlegung der Energieverteilung - Grundlagen einer Ernährungsstrategie - "Nutrient-Timing" - Ernährungsstrategien für spezielle Situationen - Psychologie und Sporternährung - Arbeiten als Fachberater/in für Sporternährung |
| <b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrrangebots sind:</b> | 3 Lehrbriefe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

---

## Abschluss

|                             |                          |
|-----------------------------|--------------------------|
| <b>Abschluss:</b>           | institutsinterne Prüfung |
| <b>Art des Abschlusses:</b> | institutsinterne Prüfung |

---

## Voraussetzungen

|                                  |                                                                                                                |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Teilnahmevoraussetzungen:</b> | Berater/in für Sporternährung oder vergleichbare Ausbildung; technische Voraussetzungen: PC mit Internetzugang |
| <b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>  | Nachweis ausreichender Vorbereitung                                                                            |

---

## Kosten

|                                        |          |
|----------------------------------------|----------|
| <b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b> | 684,00 € |
| <b>Lehrgangskosten:</b>                | 684,00 € |
| <b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b> | 0,00 €   |
| <b>Anzahl der Raten:</b>               | 6        |
| <b>Höhe der Raten:</b>                 | 114,00 € |

Die Teilnehmerkosten können Veränderungen erfahren haben, die der ZFU zum Redaktionsschluss noch nicht vorlagen. Aktuelle Gebühren, Kosten und Erläuterungen dazu erhalten Sie beim Fernlehrinstitut.

---

## Zeitraahmen

|                                                                   |                                                   |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Gesamtdauer in Monaten:</b>                                    | 6.00                                              |
| <b>Gesamtdauer in Stunden:</b>                                    | 206 Std. (275 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.) |
| <b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b> | 8.00                                              |
| <b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>                   | 0                                                 |
| <b>Präsenzunterricht:</b>                                         | Ist nicht vorgesehen                              |

---

## Zusätzliche Informationen

Die Module des Lehrgangs können auch einzeln belegt werden. Näheres hierzu ist beim Institut zu erfragen.