

KURS

GRUNDLAGEN DER VEGANEN SPORTERNÄHRUNG

Dozentin:

Anja Rathgeb M, BA, BSc

Abgeschlossenes Studium der Diätologie, ärztlich geprüfte Fastenleiterin,
Dipl. Ernährungstrainerin, Plant Based Nutritionist and Chef



Start: Jederzeit möglich



Dauer: 1 Monat



Abschluss: Zertifikat



Modus: E-Learning



Gebühr: € 600,-



Vorteil: Zeitlich + örtlich flexibel

Worüber ich mir fachliches Wissen angeeignet habe:

- ✓ Die Definition einer veganen Ernährung und den Unterschied zu einer veganen Lebensweise im Sport.
- ✓ Gängige Mythen und Fakten zur veganen Sporternährung.
- ✓ Quellen zur evidenz-basierten Recherche im Bereich der Ernährungswissenschaft.
- ✓ Vegane Spitzensportler*innen und interessante Dokumentationen zum Thema der pflanzlichen Ernährung im Sport.
- ✓ Grundlagen der (veganen) Sporternährung:
 - ✓ Flüssigkeits-, Energie- und Makronährstoffbedarf
 - ✓ Zusammensetzung und Auswahl von geeigneten Sportgetränken
 - ✓ Empfehlungen zur Nährstoffzusammensetzung und Lebensmittelauswahl vor, während und nach dem Sport
 - ✓ Beurteilung und Steigerung der Proteinqualität (Biologische Wertigkeit)
 - ✓ Aminosäuren mit besonderer Bedeutung für vegane Sportler*innen
 - ✓ Essentielle Fettsäuren
- ✓ Gewichtsmanagement im Sport (Aufbau, Bodyforming, Gewichtsreduktion)
- ✓ Vitamine, Mineralstoffe und Sekundäre Pflanzenstoffe mit besonderer Relevanz für Plant-Based-Athletes
- ✓ Nahrungsergänzungsmittel für vegane Sportler*innen
- ✓ Praktische Empfehlungen für die Gestaltung der pflanzlichen Sporternährung
- ✓ Tellermethode als Grundlage für die Mahlzeitengestaltung



Absolvent*innen sind in der Lage ...

- ✓ die Grundlagen der veganen Ernährung und deren Bedeutung im Sport zu erklären.
- ✓ Mythen und Fakten rund um die vegane Sporternährung zu diskutieren.
- ✓ den Flüssigkeits-, Energie- und Makronährstoffbedarf von (veganen) Athlet*innen zu bestimmen.
- ✓ die Bedeutung einer isokalorischen Energiezufuhr im Sport zu diskutieren.
- ✓ eine adäquate Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fettzufuhr vor, während und nach dem Training zu beschreiben.
- ✓ die Qualität von pflanzlichen Proteinquellen zu beurteilen.
- ✓ Informationen zum Thema Gewichtsmanagement im (veganen) Sport zu erläutern.
- ✓ Lebensmittel für die Mikronährstoffversorgung in der veganen Sporternährung zu benennen.
- ✓ den Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln für vegane Athlet*innen zu diskutieren.
- ✓ praktische Tipps für die Umsetzung einer rein pflanzlichen Ernährung im Sport abzuleiten.

Wichtige Information: Der Kurs berechtigt nicht zur ernährungswissenschaftlichen bzw. diätologischen individuellen Ernährungsberatung und/oder -therapie gemäß §119 GewO. (Veganes) Ernährungstraining ist außerdem nur mit gesunden Personen erlaubt.

*"Lernen ist wie Rudern gegen den Strom.
Hört man damit auf, treibt man zurück."*

Laozi

Meine Vorteile

- > Weiterbildungsstart jederzeit möglich!
- > Zeitlich und örtlich flexibel weiterbilden!
- > Für jeden absolvierten Kurs ein Zertifikat!
- > Flexible Zusammenstellung meines Weiterbildungsplans!
- > Zugang zur E-Campus: 12 Monate in Weiterbildungsgebühr inkludiert!
- > Prüfungen online absolvieren, Hausarbeiten online abgeben!
- > Wissensvideos, Lernfragen, Foliensammlungen, Diskussionsforen!
- > Ideal vereinbar mit Beruf, Familie, Sport und Freizeit!
- > Neben Vollzeit-Job oder in Bildungskarenz!
- > Abschlussdiplom der Akademie für Gesundheitsberufe Wien

Folge uns auf:



[Facebook](#)



[YouTube](#)



[LinkedIn](#)



[Instagram](#)

Lust auf Bildungskarenz?

Auszeit nehmen zum Lernen:
[Infos hier klicken](#)

Förderungen: [Infos hier klicken](#)

ZERTIFIZIERUNGEN



Kurse & Diplomierte Lehrgänge (Ö-CERT)

- ✓ Ö-Cert ist ein **Qualitätsnachweis, der von Bund und Ländern** auf der Grundlage einer **Art. 15a B-VG-Vereinbarung** vergeben wird.
- ✓ Das bedeutet für Bildungsinteressierte **mehr Überblick über Qualitätsanbieter*innen** österreichweit und vielfältige Möglichkeiten beim Zugang zu Förderungen von Weiterbildungen, auch wenn diese nicht im eigenen Bundesland stattfindet.
- ✓ Die AMC Wirtschaftsakademie GmbH verfügt über ein **österreichweit anerkanntes Qualitätsmanagementsystem**.



Kurse & Diplomierte Lehrgänge (CERT NÖ)

- ✓ Als qualitätsorientiertes Bildungsunternehmen sind wir im **Verzeichnis der CERT-NÖ-Qualitätsanbieter*innen** gelistet.
- ✓ Die Zertifizierungsstelle CERT NÖ mit Sitz an der Donau-Universität Krems steht **seit 2006 für Qualitätssicherung und -entwicklung**.
- ✓ Im Zertifizierungsverfahren CERT NÖ wurde sichergestellt, dass die AMC Wirtschaftsakademie GmbH eine systematische Qualitätsentwicklung betreibt.

ZERTIFIZIERUNGEN



Kurse & Diplomierte Lehrgänge (TÜV Austria)

- ✓ Die Zertifizierung der AMC Wirtschaftsakademie GmbH nach ISO 21001:2018 und ISO 29990: 2010 bedeutet, dass Sie bei einem zertifizierten Bildungsunternehmen Ihre Weiterbildung absolvieren
- ✓ Diese Normen entsprechen **international anerkannten Qualitätsstandards** für den **Aus- und Weiterbildungsbereich**.
- ✓ Unser Weiterbildungsangebot entspricht einer **international gültigen Norm für Lerndienstleister*innen in der Aus- und Weiterbildung**.
- ✓ Das prozess- und kundenorientierte Qualitätsmanagement unseres Unternehmens erfüllt Vorgaben, wodurch die **kontinuierliche Verbesserung unseres Betriebes** sichergestellt wird.

BEWERTUNGEN UND REFERENZEN



Absolvent*innenprofile



MEIN KARRIEREWEG: VOM KURS ODER DIPLOMIERTEN LEHRGANG ZUM MBA!

Nach meinem Kurs weiterlernen?

- ✓ Wir beraten dich gerne zum [Stufenmodell](#) vom Einzelkurs bis zum MBA-Diplom!
- ✓ 100 % Online Weiterbilden, Prüfungen online absolvieren!
- ✓ Zeitlich + örtlich flexibel Lernen auf dem E-Campus!
- ✓ Wir freuen uns deine Karriere bis zur Master-Graduierungsfeier zu begleiten!


MASTER OF BUSINESS ADMINISTRATION (MBA)-PROGRAMME

- ✓ Titel Master of Business Administration (MBA) international anerkannt
- ✓ MBA-Abschlussdiplom der Fachhochschule Burgenland
- ✓ Mit 8 Online-Kursen (Modulen) + Master Thesis zum MBA-Diplom
- ✓ Start + Modulprüfungen jederzeit möglich
- ✓ Mindeststudiendauer: 14 Monate. Regelstudiendauer: 18 Monate. Bis 36 Monate Studiendauer verlängern möglich (ohne Mehrkosten).
- ✓ Keine verpflichtende Anwesenheit
- ✓ Master Thesis: kürzere wiss. Praxis-Projektarbeit, Umfang 50 Seiten
- ✓ Qualitätssicherung AMC Wirtschaftsakademie GmbH: Ö-Cert, CERT NÖ, TÜV Austria
- ✓ Qualitätssicherung AIM (FH Burgenland): Der MBA-Lehrgang ist in das durch die AQ-Austria zertifizierte Qualitätsmanagementsystem der FH Burgenland eingebunden. Die Einrichtung des Lehrgangs wurde durch das Kollegium der FH Burgenland genehmigt.
- ✓ Infos zum MBA-Angebot gibt's hier: <https://mba-studium.at/ausbildungen/mba-programme>

Wir freuen uns auf deine Fragen!





Irmgard Scheifinger



 [+43 676 / 898 778 801](tel:+43676898778801)



Gorik Matthys

 [+43 676 / 898 778 820](tel:+43676898778820)

 Mo-Do: 09:00-16:00
Fr: 09:00-12:00

 gesundheit@amc.or.at
 www.gesundheit-studium.at

Wir beraten dich gerne zu:

- ✓ Weiterbildungsdauer
- ✓ Zulassungsvoraussetzungen
- ✓ Förderungen, Aktionen
- ✓ Anmeldeprozess
- ✓ Prüfungsmodus
- ✓ Bildungskarenz, Bildungskarenz nach Elternkarenz
- ✓ Lernalltag

Videos der Studienberatung

Fragen und Antworten der Studienberatung gibt's auf unserem [YouTube-Kanal!](#)

Musterkursmaterial anfordern?

Einfach Mail mit den Kurstiteln an gesundheit@amc.or.at versenden

Umgehend erhältst du von uns dein angefordertes Musterkursmaterial!