



DEUTSCHE FITNESS AKADEMIE
WISSENSCHAFTLICHE BERUFSAKADEMIE FÜR
FITNESS, GESUNDHEIT, SPORT UND FREIZEIT

Herr Frank Loth

hat am 15.01.2011

am Fortbildungsseminar

Ernährung für Sportler

mit Erfolg teilgenommen

Das Seminar umfasste 10 Unterrichtseinheiten.

Folgende Inhalte wurden schwerpunktmäßig vermittelt:

- ◆ Energiebereitstellung bei sportlicher Aktivität
- ◆ spezielle Ernährungsempfehlungen für Training und Wettkampf
- ◆ Leistung durch richtige Ernährung
- ◆ Ernährung für Kraft- und Ausdauersportler
- ◆ Ernährung für Fitness-Sportler mit dem Ziel Gewichtsreduktion
- ◆ Folgen von Fehlernährung

Dr. Andreas Müller
Referent

Baunatal, 15.01.2011



der zertifizierte Bildungsträger

