

## **Cursus: Sport & Voeding**

Goede voeding is voor een sporter enorm van belang. Sportprestaties worden gebouwd op talent, doorzettingsvermogen, doordachte training, uitgebalanceerde voeding en voldoende herstel.

Dit is niets nieuws...

Toch worden er online en in het dagelijks leven verschillende dingen verteld waaruit het beeld rijst van makkelijk te halen topprestaties en een eeuwig leven. Ze spelen daarbij handig in op de goedgelovigheid van de consument in de heilzame werking en/of prestatie verhogende werking van verschillende producten etc. Wilt u cliënten begeleiden in dit traject ,om de juiste keus te maken? Dan is deze cursus / opleiding wellicht iets voor jou.

Met de juiste voeding kun je namelijk:

- sneller herstellen
- meer energie krijgen
- meer vooruitgang boeken

Tijdens de cursus Sportvoeding wordt er aandacht geschonken aan de specifieke voedingsbehoefte voor krachtssporters, duursporters, teamsporters, Gewichtsklassesporters enz.

Ook leer je welke supplementen en preparaten er zijn en wanneer ze ingezet kunnen worden.

### **Voor wie**

Je kunt deze cursus volgen als specialisatie binnen jouw beroep of als aanvulling op de werkzaamheden bijvoorbeeld als personal trainer, voedingsdeskundige, fysiotherapeut, sportmasseur, coach of (club)trainer.

### **Inhoud**

Deze cursus kan als afzonderlijke module worden gevolgd. Een greep uit de onderwerpen die behandeld worden:

- \* Inspanningsfysiologie
- \* Energieverbruik en energieopname
- \* Voeding voor, tijdens en na.....
- \* Herstel
- \* Voedingsstoffen
- \* Klachten en stoornissen
- \* Voeding supplementen en preparaten voor diverse sporten

## **Doel van de cursus Sportvoeding**

- Je kunt een advies geven dat volledig afgestemd is op de persoon en de soort sport.
- Je weet precies welke voedingsstoffen nodig zijn bij duur-, kracht- of teamsport.
- Je bent op de hoogte van de voeding voor, tijdens en na de inspanning.
- Je weet welke supplementen en preparaten er op de markt zijn.

## **Resultaat**

Met behulp van de opgedane kennis en ervaring, ben je in staat om zelfstandig coaching te verzorgen met specialistische kennis van sportvoeding.

## **Praktische informatie**

<b>Aantal Lesdagen</b>	3 lesdagen
<b>Tijd</b>	Eens in de 3 weken
<b>Locatie</b>	10.00 – 16.30 uur Ruinen

Kosten: € 690,- excl. Btw of 3 termijnen van € 235,- excl. btw.