



Live-Online-Seminar

Sport in der Prävention

Uhrzeit 19:00 - 21:00 Uhr

Dienstag 10.03.2020 - Teil 1

Mittwoch 11.03.2020 - Teil 1

Donnerstag 12.03.2020 - Teil 2

Dienstag 17.03.2020 - Teil 2

Mittwoch 18.03.2020 - Teil 3

Donnerstag 19.03.2020 - Teil 4

Dienstag 24.03.2020 - Teil 3

Mittwoch 25.03.2020 - Teil 4

Seminarprogramm

Fit wie in der Steinzeit

Für Bewegung geboren, aber für welche?

Definition

Ausdauertraining

Krafttraining

Ausgewählte gesundheitliche Effekte

von Bewegung

Muskel-Skelett-System

Herz-Kreislauf-System

Lungenfunktion

Stoffwechselsystem

Hormonsystem

Immunsystem

Psyche und Emotion

Gehirn und kognitive Leistungsfähigkeit

Ausgewählte Erkrankungen und Bewegung

Energiebereitstellung

ATP

Kreatinphosphat

Kohlenhydrate und Eiweiße

Fette und Ketone

basefood-Ernährung und Sport

LowCarb - HighFat im Sport

Geht das überhaupt?

basefood-Ernährung im Sport

für Vegetarier und Veganer

Muskelaufbau

mit Arachidonsäure und Eiweiß?

Was ist dran?

Gewichtsreduktion

mit Ausdauertraining in der „Fettverbrennungszone“.

Ein Mythos?

Sportliche Ernährungsmythen

Anmeldung bis zum 02.03.2020

Seminargebühr 149 Euro inkl. Handout per Post

Der Link zum Zoom-Meeting wird am jeweiligen Seminartag per Mail versendet

www.basefood.de