

# Ernährung im Sport

Modul der Ausbildung z. Sporthelpraktiker/in bzw.  
Fachberater/in für Training und Sporttherapie

## NATURHEILKUNDE



Breitensportler/innen und Leistungssportler/innen ganzheitlich beraten und mittels Naturheilkunde unterstützen – dafür soll der/die Sporthelpraktiker/in, Fachberater/in für Training und Sporttherapie eine theoretische und praxisorientierte Grundlage schaffen.

**Ernährung im Sport**  
Die sportliche Leistung wird nachweislich durch die Ernährung

beeinflusst. Athleten müssen, um optimale Ergebnisse zu erzielen, auf eine ausgewogene, bedarfsgerechte Basiskost achten.

Vor, während und nach Training und Wettkämpfen sind meist spezielle Maßnahmen notwendig. Und eine auf die individuellen Bedürfnisse ausgerichtete Ernährung kann helfen die persönlichen Leistungsreserven auszuschöpfen.

Im Kurs werden die wichtigsten Empfehlungen zu Zusammensetzung, Menge und Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme für Sportler erläutert.

Das Seminar ist Bestandteil der Ausbildung z. Sporthelpraktiker/in – Fachberater/in f. Training und Sporttherapie, kann jedoch auch einzeln gebucht werden.

Das Seminar richtet sich an Heilpraktiker/innen, Heilpraktikeranwärter/innen, Physiotherapeuten/innen, Sportlehrer/innen, Trainer/innen, Osteopathen/innen.

**Dozent/in Dr.rer.nat./THP Gabriele Lange:** Gabriele Lange hat in Chemie an der Universität zu Köln promoviert. Sie hat neben der Heilpraktikerausbildung eine Tierheilpraktikerausbildung genossen und Weiterbildungen zur Ernährungsberaterin, in Homöopathie und in Astrologie absolviert.

Termine:

**So. 14.06.2026**

**So. 06.09.2026**

**So. 13.09.2026**

**So. 18.10.2026**

jew. 09:00-18:00 Uhr

Preis:

**680,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Barbarossaplatz 4  
50674 Köln**

Tel. 0221 - 923 07 70

Seminarnummer:

**SSH500911237**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

