



Allgemeine Trainer*innen Fortbildung

„Mehr als Sporternährung -

Aspekte rund um Essverhalten und -
störungen“

4.02.2024 Linz

Kurs-ID:

24-30006

Durchführungsort:

Turnleistungszentrum Sportland OÖ
Am Winterhafen 4
4020 Linz

Zeitplan:

4. Februar 2024
10:00 – 13:00 Uhr

Zielgruppe:

C, B, und A-Trainer*innen von Turnsport Austria,
sowie alle interessierten Personen

Lizenzverlängerung:

Dieser Kurs wird von Turnsport Austria für die
allgemeine/spartenübergreifende C-, B- und A-
Trainer*innen-Lizenz-Verlängerung im Ausmaß von
vier (4) Einheiten anerkannt.

Umfang:

4 UE á 45 Minuten

Referentin:

Barbara Stögmüller, BSc

Anmeldung:

Diese muss **bis zum 14.01.2024** über das Turnsport
Austria-Online-Meldeportal unter:
<https://mein.turnsport.at/veranstaltungen/446>
erfolgen.



Kosten:

EUR 39,- pro Person

Inhalt:

- Unterschiede herkömmlicher ausgewogener Ernährung und Sporternährung
- Stoffwechseleränderungen im Leistungssport
- RED-S
- gezügeltes und gestörtes Essverhalten im Leistungssport
- Heißhunger und emotionsregulierendes Essen

Methoden:

- Vortrag
- Interaktion in der Gruppe
- Lebensmittelbeispiele mit Moulagen
- praktische Veranschaulichung durch Zubereitung/Portionierung von Speisen je nach Gruppengröße

Mindestalter:

Die Teilnahme ist **ab dem vollendeten 15. Lebensjahr** möglich.

Teilnehmer*innen:

mind. 10 Personen
max. 40 Personen (es gilt das „first-come-first-served-Prinzip“)

Storno:

Bei Verhinderung ist eine schriftliche Stornierung notwendig. Sollte diese **nach Meldeschluss** bei Turnsport Austria einlangen, wird eine **Stornogebühr von 30 % der Kursgebühr** verrechnet.

Bei **unentschuldigtem Fernbleiben** vom Kurs werden **keine Kosten refundiert**.

Kursorganisation:

Franziska Gschlad, MSc

Leitung der Turnsport-Austria-Akademie
franziska.gschlad@turnsport.at, Tel. 01 5055179-14

Prof. Friedrich Manseder
Präsident

Mag. Robert Labner
Generalsekretär

Franziska Gschlad, MSc
Akademieleitung