

# Universitätskurs

## Bewertung der Ernährung des Sportlers zu Verschiedenen Zeitpunkten der Saison

Von der NBA unterstützt:



### **Breakfast (264 calories)**

- 1 cup nonfat plain Greek yogurt
- 1/4 cup muesli
- 1/4 cup blueberries

### **A.M. Snack (84 calories)**

- 5 dried apricots

### **Lunch (335 calories)**

#### *Chickpea & Veggie Salad*

- 2 cups mixed greens
  - 3/4 cup veggies of your choice (try cucumbers and tomatoes)
  - 1/2 cup chickpeas, rinsed
  - 1/2 Tbsp. chopped walnuts
- Combine ingredients and top salad with 1 Tbsp. each balsamic vinegar and olive oil.

### **P.M. Snack (70 calories)**

- 2 clementines

### **Dinner (434 calories)**

- 1 3/4 cup Squash & Red Lentil Curry
- 1/2 cup brown rice

## Universitätskurs

Bewertung Ernährung des  
Sportlers zu Verschiedenen  
Zeitpunkten der Saison

- » Modalität: online
- » Dauer: 6 Wochen
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Aufwand: 16 Std./Woche
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Internetzugang: [www.techtute.com/de/sportwissenschaften/universitatskurs/bewertung-ernaehrung-sportlers-verschiedenen-zeitpunkten-saison](http://www.techtute.com/de/sportwissenschaften/universitatskurs/bewertung-ernaehrung-sportlers-verschiedenen-zeitpunkten-saison)

# Index

01

Präsentation

---

Seite 4

02

Ziele

---

Seite 8

03

Kursleitung

---

Seite 12

04

Struktur und Inhalt

---

Seite 16

05

Methodik

---

Seite 20

06

Qualifizierung

---

Seite 28

# 01

# Präsentation

Ein optimaler Ernährungszustand wird nicht nur durch die Mahlzeit vor dem Training erreicht, sondern auch durch die Phasen vor und nach dem Training sowie durch äußere Faktoren, die die Gesundheit des Sportlers beeinflussen können. Daher ist es wichtig, dass Ernährungsberater ihr Wissen über Sporternährung für die verschiedenen Phasen der Saison aktualisieren und den Sportlern die am besten geeigneten Ernährungstechniken je nach körperlicher Verfassung und Aktivität aufzeigen.







“

*Wenn Sie wissen, welche Diäten für die einzelnen Sportlertypen am besten geeignet sind, werden Sie in der Lage sein, individuellere Ratschläge zu geben"*

Dieser Universitätskurs konzentriert sich auf die Aspekte, die während des Universitätsstudiums weniger studiert wurden und ermöglicht es, die notwendigen Kenntnisse zu erweitern, um ein breites Spektrum an potenziellen Sportlern abzudecken und ihre Ernährungsbedürfnisse zu befriedigen.

Die sportliche Leistung basiert auf 3 Grundpfeilern: Training, Erholung und Ernährung. Einer der häufigsten Fehler, den Sportler begehen, ist der Glaube, dass nur das Training wichtig ist, während Ruhe und Ernährung vernachlässigt werden. Tatsächlich glauben viele Sportler, dass die Ernährung nur am Tag des Wettkampfs wichtig ist. Aufgrund dieser Fehler ist es unerlässlich, den Sportler während der gesamten Saison zu überwachen, wobei es als wesentlich gilt, die Ausgangswerte zu kennen, um zu wissen, wo er steht, um die verschiedenen Phasen der Saison zu planen und somit seine Leistung zu verbessern.

Im Rahmen dieses Programms unterrichten Fachleute auf höchstem Niveau, die eng mit der Sporternährung verbunden sind, die in ihrem Bereich herausragende Leistungen erbringen und Forschungs- und Feldstudien leiten, sowie anerkannte Fachleute von führenden Gesellschaften und renommierten Universitäten. Die Dozenten in diesem Programm sind Profis, die in ihrem Unterricht und ihrer Arbeit nach Exzellenz streben. Sie unterrichten an Universitäten und arbeiten mit Sportlern, um deren Leistung zu maximieren.

Dieser **Universitätskurs in Bewertung der Ernährung des Sportlers zu Verschiedenen Zeitpunkten der Saison** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt. Seine hervorstechendsten Merkmale sind:

- ◆ Sein anschaulicher, schematischer und äußerst praktischer Inhalt soll wissenschaftliche und hilfreiche Informationen zu den medizinischen Disziplinen liefern, die für die berufliche Praxis unerlässlich sind
- ◆ Übungen, bei denen der Selbstbewertungsprozess durchgeführt werden kann, um das Lernen zu verbessern
- ◆ Das interaktive auf Algorithmen basierende Lernsystem für die Entscheidungsfindung bei Patienten mit Ernährungsproblemen
- ◆ Theoretische Vorträge, Fragen an den Experten, Diskussionsforen zu kontroversen Themen und individuelle Reflexionsarbeit
- ◆ Die Verfügbarkeit des Zugriffs auf die Inhalte von jedem festen oder tragbaren Gerät mit Internetanschluss



*Das Programm ermöglicht eine Fortbildung in simulierten Umgebungen, die ein immersives Lernen ermöglichen und auf reale Situationen ausgerichtet sind"*

“

*Dieser Universitätskurs ist die beste Investition, die Sie bei der Auswahl eines Fortbildungsprogramms tätigen können, und zwar aus zwei Gründen: Sie aktualisieren nicht nur Ihre Kenntnisse im Bereich der Sporternährung, sondern erhalten auch einen Abschluss von der führenden Online-Universität: TECH Technologische Universität“*

Das Dozententeam besteht aus Experten aus dem Bereich der Ernährung, die ihre Erfahrungen in diese Fortbildung einbringen, sowie aus anerkannten Fachleuten von führenden Gesellschaften und renommierten Universitäten.

Die multimedialen Inhalte, die mit der neuesten Bildungstechnologie entwickelt wurden, werden den Fachkräften ein situiertes und kontextbezogenes Lernen ermöglichen, d. h. eine simulierte Umgebung, die eine immersive Fortbildung bietet, die auf das Training in realen Situationen ausgerichtet ist.

Das Konzept dieses Studiengangs konzentriert sich auf problemorientiertes Lernen, bei dem die Fachleute versuchen werden, die verschiedenen Situationen aus der beruflichen Praxis zu lösen, die ihnen im Laufe des Studienjahres vorgelegt werden. Dabei werden sie von einem innovativen interaktiven Videosystem unterstützt werden, das von renommierten und erfahrenen Sporternährungsexperten entwickelt wurde.

*Tauchen Sie ein in das Studium dieses umfassenden Universitätskurses und verbessern Sie Ihre Fähigkeiten in der Ernährungsberatung für Sportler.*

*Dieser 100%ige Online-Universitätskurs wird es Ihnen ermöglichen, Ihr Studium mit Ihrer beruflichen Tätigkeit zu verbinden und gleichzeitig Ihr Wissen in diesem Bereich zu erweitern.*





# 02 Ziele

Das Hauptziel des Programms ist die Entwicklung theoretischer und praktischer Kenntnisse, so dass Sportwissenschaftler das Studium der Sporternährung bei besonderen Bevölkerungsgruppen auf praktische und fundierte Weise beherrschen können.







“

*Dieses Fortbildungsprogramm wird Ihnen in Ihrer täglichen Praxis ein Gefühl der Sicherheit vermitteln, das Ihnen helfen wird, persönlich und beruflich zu wachsen"*



## Allgemeine Ziele

---

- ◆ Beherrschen fortgeschrittener Kenntnisse der Ernährungsplanung bei professionellen und nicht-professionellen Sportlern für die gesunde sportliche Betätigung
- ◆ Verfügen über fortgeschrittene Kenntnisse in der Ernährungsplanung für Profisportler in verschiedenen Disziplinen, um sportliche Höchstleistungen zu erzielen
- ◆ Verfügen über fortgeschrittene Kenntnisse in der Ernährungsplanung für Profisportler in Mannschaftsdisziplinen, um sportliche Höchstleistungen zu erzielen
- ◆ Verwalten und Konsolidieren der Initiative und des Unternehmergeistes, um Projekte im Zusammenhang mit der Ernährung bei körperlicher Betätigung und Sport ins Leben zu rufen
- ◆ Wissen, wie man die verschiedenen wissenschaftlichen Fortschritte in das eigene Berufsfeld einbeziehen kann
- ◆ In der Lage sein, in einem multidisziplinären Umfeld zu arbeiten
- ◆ Fortgeschrittenes Verstehen des Kontextes im Fachgebiet
- ◆ Verfügen über fortgeschrittene Fähigkeiten zur Erkennung möglicher Anzeichen von Ernährungsstörungen im Zusammenhang mit sportlicher Betätigung
- ◆ Beherrschen der erforderlichen Fähigkeiten im Rahmen des Lehr- und Lernprozesses, um sich im Bereich der Sporternährung weiterzubilden und zu lernen, sowohl durch Kontakte mit Dozenten und Fachleuten in diesem Bereich als auch unabhängig davon
- ◆ Spezialisieren auf die Struktur des Muskelgewebes und ihre Bedeutung für den Sport
- ◆ Kennen des Energie- und Nährstoffbedarfs von Sportlern in verschiedenen pathophysiologischen Situationen
- ◆ Spezialisieren auf die Energie- und Ernährungsbedürfnisse von Sportlern in verschiedenen alters- und geschlechtsspezifischen Situationen
- ◆ Spezialisieren auf Ernährungsstrategien zur Vorbeugung und Behandlung von verletzten Sportlern
- ◆ Spezialisieren auf die Energie- und Ernährungsbedürfnisse von Sport treibenden Kindern
- ◆ Spezialisieren auf die Energie- und Ernährungsbedürfnisse von Para-Sportlern



## Spezifische Ziele

---

- ◆ Auswerten der Biochemie zur Feststellung von Ernährungsdefiziten oder Übertraining
- ◆ Interpretieren der verschiedenen Methoden zur Bestimmung der Körperzusammensetzung, um das Gewicht und den Fettanteil entsprechend der ausgeübten Sportart zu optimieren
- ◆ Überwachen des Sportlers während der gesamten Saison
- ◆ Planen der Saisonzeiträume nach Ihren Anforderungen



*Nutzen Sie die Gelegenheit und informieren Sie sich über die neuesten Entwicklungen auf dem Gebiet der Bewertung der Ernährung des Sportlers zu Verschiedenen Zeitpunkten der Saison"*





# 03

## Kursleitung

Das Dozententeam von TECH, Experten auf dem Gebiet der Sporternährung, genießt hohes Ansehen in der Branche und verfügt über jahrelange Erfahrung in der Lehre, die es den Studenten ermöglicht, ihrem Beruf neue Impulse zu verleihen. Zu diesem Zweck haben sie dieses Programm mit den neuesten Erkenntnissen auf diesem Gebiet entwickelt, das es ihnen ermöglichen wird, sich zu spezialisieren und ihre Fähigkeiten in diesem Bereich zu erweitern.





“

*Lernen Sie von den besten  
Fachleuten und werden Sie selbst  
eine erfolgreiche Fachkraft"*

## Leitung



### **Dr. Marhuenda Hernández, Javier**

- ◆ Ernährungsberater in professionellen Fußballvereinen
- ◆ Leiter der Abteilung für Sporternährung bei Albacete Balompié
- ◆ Leiter der Abteilung für Sporternährung beim UCAM Murcia Fußballklub
- ◆ Wissenschaftlicher Berater bei Nutrium
- ◆ Ernährungsberater bei Centro Impulso
- ◆ Dozent und Koordinator für Aufbaustudiengänge
- ◆ Promotion in Ernährung und Lebensmittelsicherheit an der UCAM
- ◆ Hochschulabschluss in Humanernährung und Diätetik an der UCAM
- ◆ Masterstudiengang in klinischer Ernährung an der UCAM
- ◆ Vollmitglied der Spanischen Akademie für Ernährung und Diätetik





# 04

## Struktur und Inhalt

Die Struktur der Inhalte wurde von einem Team von Fachleuten entwickelt, die sich mit den Auswirkungen der Fortbildung in der täglichen Praxis auskennen, sich der Relevanz aktueller Themen in der Sporternährungserziehung bewusst sind und sich für eine qualitativ hochwertige Lehre durch neue Bildungstechnologien einsetzen.







“

*Dieser Universitätskurs in Bewertung der Ernährung des Sportlers zu verschiedenen Zeitpunkten der Saison enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt”*

## Modul 1. Bewertung der Ernährung des Sportlers zu Verschiedenen Zeitpunkten der Saison

- 1.1. Biochemische Bewertung
  - 1.1.1. Hämogramm
  - 1.1.2. Anzeichen für Übertraining
- 1.2. Anthropometrische Bewertung
  - 1.2.1. Körperzusammensetzung
  - 1.2.2. ISAK-Profil
- 1.3. Vorsaison
  - 1.3.1. Hohe Arbeitsbelastung
  - 1.3.2. Sicherstellung der Kalorien- und Eiweißzufuhr
- 1.4. Wettkampfsaison
  - 1.4.1. Sportliche Leistung
  - 1.4.2. Erholung zwischen den Spielen
- 1.5. Übergangszeit
  - 1.5.1. Urlaubszeit
  - 1.5.2. Veränderungen in der Körperzusammensetzung
- 1.6. Reisen
  - 1.6.1. Turniere während der Saison
  - 1.6.2. Turniere außerhalb der Saison (Weltmeisterschaften, Europameisterschaften und Olympische Spiele)
- 1.7. Überwachung der Sportler
  - 1.7.1. Ausgangszustand der Sportler
  - 1.7.2. Entwicklung während der Saison
- 1.8. Berechnung der Schweißrate
  - 1.8.1. Wasserverluste
  - 1.8.2. Berechnungsprotokoll
- 1.9. Multidisziplinäre Arbeit
  - 1.9.1. Die Rolle des Ernährungsberaters im Umfeld des Sportlers
  - 1.9.2. Kommunikation mit den anderen Bereichen
- 1.10. Doping
  - 1.10.1. WADA-Liste
  - 1.10.2. Anti-Doping-Kontrollen





“

*Eine einzigartige, wichtige  
und entscheidende  
Fortbildungserfahrung, die Ihre  
berufliche Entwicklung fördert”*



# 05 Methodik

Dieses Fortbildungsprogramm bietet eine andere Art des Lernens. Unsere Methodik wird durch eine zyklische Lernmethode entwickelt: **das Relearning.**

Dieses Lehrsystem wird z. B. an den renommiertesten medizinischen Fakultäten der Welt angewandt und wird von wichtigen Publikationen wie dem **New England Journal of Medicine** als eines der effektivsten angesehen.







“

*Entdecken Sie Relearning, ein System, das das herkömmliche lineare Lernen aufgibt und Sie durch zyklische Lehrsysteme führt: eine Art des Lernens, die sich als äußerst effektiv erwiesen hat, insbesondere in Fächern, die Auswendiglernen erfordern"*

## Fallstudie zur Kontextualisierung aller Inhalte

Unser Programm bietet eine revolutionäre Methode zur Entwicklung von Fähigkeiten und Kenntnissen. Unser Ziel ist es, Kompetenzen in einem sich wandelnden, wettbewerbsorientierten und sehr anspruchsvollen Umfeld zu stärken.

“

*Mit TECH werden Sie eine Art des Lernens erleben, die die Grundlagen der traditionellen Universitäten in der ganzen Welt verschiebt”*



*Sie werden Zugang zu einem Lernsystem haben, das auf Wiederholung basiert, mit natürlichem und progressivem Unterricht während des gesamten Lehrplans.*



*Die Studenten lernen durch gemeinschaftliche Aktivitäten und reale Fälle die Lösung komplexer Situationen in realen Geschäftsumgebungen.*

## Eine innovative und andersartige Lernmethode

Dieses TECH-Programm ist ein von Grund auf neu entwickeltes, intensives Lehrprogramm, das die anspruchsvollsten Herausforderungen und Entscheidungen in diesem Bereich sowohl auf nationaler als auch auf internationaler Ebene vorsieht. Dank dieser Methodik wird das persönliche und berufliche Wachstum gefördert und ein entscheidender Schritt in Richtung Erfolg gemacht. Die Fallmethode, die Technik, die diesem Inhalt zugrunde liegt, gewährleistet, dass die aktuellste wirtschaftliche, soziale und berufliche Realität berücksichtigt wird.

**“** *Unser Programm bereitet Sie darauf vor, sich neuen Herausforderungen in einem unsicheren Umfeld zu stellen und in Ihrer Karriere erfolgreich zu sein“*

Die Fallmethode ist das von den besten Fakultäten der Welt am häufigsten verwendete Lernsystem. Die Fallmethode wurde 1912 entwickelt, damit die Jurastudenten das Recht nicht nur anhand theoretischer Inhalte erlernen, sondern ihnen reale, komplexe Situationen vorlegen, damit sie fundierte Entscheidungen treffen und Werturteile darüber fällen können, wie diese zu lösen sind. Sie wurde 1924 als Standardlehrmethode in Harvard eingeführt.

Was sollte eine Fachkraft in einer bestimmten Situation tun? Mit dieser Frage konfrontieren wir Sie in der Fallmethode, einer handlungsorientierten Lernmethode. Während des gesamten Programms werden Sie mit mehreren realen Fällen konfrontiert. Sie müssen Ihr gesamtes Wissen integrieren, recherchieren, argumentieren und Ihre Ideen und Entscheidungen verteidigen.



## Relearning Methodik

TECH kombiniert die Methodik der Fallstudien effektiv mit einem 100%igen Online-Lernsystem, das auf Wiederholung basiert und in jeder Lektion 8 verschiedene didaktische Elemente kombiniert.

Wir ergänzen die Fallstudie mit der besten 100%igen Online-Lehrmethode: Relearning.

*Im Jahr 2019 erzielten wir die besten Lernergebnisse aller spanischsprachigen Online-Universitäten der Welt.*

Bei TECH lernen Sie mit einer hochmodernen Methodik, die darauf ausgerichtet ist, die Führungskräfte der Zukunft auszubilden. Diese Methode, die an der Spitze der weltweiten Pädagogik steht, wird Relearning genannt.

Unsere Universität ist die einzige in der spanischsprachigen Welt, die für die Anwendung dieser erfolgreichen Methode zugelassen ist. Im Jahr 2019 ist es uns gelungen, die Gesamtzufriedenheit unserer Studenten (Qualität der Lehre, Qualität der Materialien, Kursstruktur, Ziele...) in Bezug auf die Indikatoren der besten Online-Universität in Spanisch zu verbessern.



In unserem Programm ist das Lernen kein linearer Prozess, sondern erfolgt in einer Spirale (lernen, verlernen, vergessen und neu lernen). Daher wird jedes dieser Elemente konzentrisch kombiniert. Mit dieser Methode wurden mehr als 650.000 Hochschulabsolventen mit beispiellosem Erfolg in so unterschiedlichen Bereichen wie Biochemie, Genetik, Chirurgie, internationales Recht, Managementfähigkeiten, Sportwissenschaft, Philosophie, Recht, Ingenieurwesen, Journalismus, Geschichte, Finanzmärkte und -Instrumente spezialisiert. Dies alles in einem sehr anspruchsvollen Umfeld mit einer Studentenschaft mit hohem sozioökonomischem Profil und einem Durchschnittsalter von 43,5 Jahren.

*Das Relearning ermöglicht es Ihnen, mit weniger Aufwand und mehr Leistung zu lernen, sich mehr auf Ihr Fachgebiet einzulassen, einen kritischen Geist zu entwickeln, Argumente zu verteidigen und Meinungen zu kontrastieren: eine direkte Gleichung zum Erfolg.*

Nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Neurowissenschaften wissen wir nicht nur, wie wir Informationen, Ideen, Bilder und Erinnerungen organisieren, sondern auch, dass der Ort und der Kontext, in dem wir etwas gelernt haben, von grundlegender Bedeutung dafür sind, dass wir uns daran erinnern und es im Hippocampus speichern können, um es in unserem Langzeitgedächtnis zu behalten.

Auf diese Weise sind die verschiedenen Elemente unseres Programms im Rahmen des so genannten neurokognitiven kontextabhängigen E-Learnings mit dem Kontext verbunden, in dem der Teilnehmer seine berufliche Praxis entwickelt.



Dieses Programm bietet die besten Lehrmaterialien, die sorgfältig für Fachleute aufbereitet sind:



#### Studienmaterial

Alle didaktischen Inhalte werden von den Fachleuten, die den Kurs unterrichten werden, speziell für den Kurs erstellt, so dass die didaktische Entwicklung wirklich spezifisch und konkret ist.

Diese Inhalte werden dann auf das audiovisuelle Format angewendet, um die TECH-Online-Arbeitsmethode zu schaffen. Und das alles mit den neuesten Techniken, die dem Studenten qualitativ hochwertige Stücke aus jedem einzelnen Material zur Verfügung stellen.



#### Meisterklassen

Die Nützlichkeit der Expertenbeobachtung ist wissenschaftlich belegt.

Das sogenannte Learning from an Expert baut Wissen und Gedächtnis auf und schafft Vertrauen für zukünftige schwierige Entscheidungen.



#### Fertigkeiten und Kompetenzen Praktiken

Sie werden Aktivitäten durchführen, um spezifische Kompetenzen und Fertigkeiten in jedem Fachbereich zu entwickeln. Praktiken und Dynamiken zum Erwerb und zur Entwicklung der Fähigkeiten und Fertigkeiten, die ein Spezialist im Rahmen der Globalisierung, in der wir leben, entwickeln muss.



#### Weitere Lektüren

Aktuelle Artikel, Konsensdokumente und internationale Leitfäden, u.a. In der virtuellen Bibliothek von TECH haben die Studenten Zugang zu allem, was sie für ihre Ausbildung benötigen.







#### Fallstudien

Sie werden eine Auswahl der besten Fallstudien vervollständigen, die speziell für diese Situation ausgewählt wurden. Die Fälle werden von den besten Spezialisten der internationalen Szene präsentiert, analysiert und betreut.



#### Interaktive Zusammenfassungen

Das TECH-Team präsentiert die Inhalte auf attraktive und dynamische Weise in multimedialen Pillen, die Audios, Videos, Bilder, Diagramme und konzeptionelle Karten enthalten, um das Wissen zu vertiefen.

Dieses einzigartige Bildungssystem für die Präsentation multimedialer Inhalte wurde von Microsoft als "europäische Erfolgsgeschichte" ausgezeichnet.



#### Prüfung und Nachprüfung

Die Kenntnisse der Studenten werden während des gesamten Programms regelmäßig durch Bewertungs- und Selbsteinschätzungsaktivitäten und -übungen beurteilt und neu bewertet, so dass die Studenten überprüfen können, wie sie ihre Ziele erreichen.



06

# Qualifizierung

Der Universitätskurs in Bewertung der Ernährung des Sportlers zu Verschiedenen Zeitpunkten der Saison garantiert neben der strengsten und aktuellsten Ausbildung auch den Zugang zu einem von der TECH Technologischen Universität ausgestellten Diplom.



“

*Schließen Sie dieses Programm  
erfolgreich ab und erhalten Sie  
Ihren Universitätsabschluss ohne  
lästige Reisen oder Formalitäten"*



Dieser **Universitätskurs in Bewertung der Ernährung des Sportlers zu Verschiedenen Zeitpunkten der Saison** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt.

Sobald der Student die Prüfungen bestanden hat, erhält er/sie per Post\* mit Empfangsbestätigung das entsprechende Diplom, ausgestellt von der **TECH Technologische Universität**.

Das von **TECH Technologische Universität** ausgestellte Diplom drückt die erworbene Qualifikation aus und entspricht den Anforderungen, die in der Regel von Stellenbörsen, Auswahlprüfungen und Berufsbildungsausschüssen verlangt werden.

Titel: **Universitätskurs in Bewertung der Ernährung des Sportlers zu Verschiedenen Zeitpunkten der Saison**

Anzahl der offiziellen Arbeitsstunden: **150 Std.**

**Von der NBA unterstützt:**



\*Haager Apostille. Für den Fall, dass der Student die Haager Apostille für sein Papierdiplom beantragt, wird TECH EDUCATION die notwendigen Vorkehrungen treffen, um diese gegen eine zusätzliche Gebühr zu beschaffen.

zukunft

gesundheit vertrauen menschen  
erziehung information tutoren  
garantie akkreditierung unterricht  
institutionen technologie lernen  
gemeinschaft verpflichtung  
persönliche betreuung innovation  
wissen gegenwart qualität  
online-Ausbildung  
entwicklung institutionen  
virtuelles Klassenzimmer

**tech** technologische  
universität

### Universitätskurs

Bewertung der Ernährung des  
Sportlers zu Verschiedenen  
Zeitpunkten der Saison

- » Modalität: online
- » Dauer: 6 Wochen
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Aufwand: 16 Std./Woche
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

# Universitätskurs

Bewertung der Ernährung des Sportlers zu Verschiedenen Zeitpunkten der Saison

Von der NBA unterstützt:



$$\frac{\text{Weight}}{\text{Height}^2}$$

Underweig  
Ideal BMI  
Overweig  
Obese >  
Severely  
Morbidly  
Super