Zielgruppe:	Übungsleiter:innen, Interessierte ab 18 Jahren
Kurzbeschreibung:	Interesse daran, durch einen Online-Lehrgang Profi für Ernährung zu werden? Neben den Grundlagen, in denen Themen wie der Stoffwechsel, die Verdauung, Essen und Appetit behandelt werden, bekommt man einen Einblick in die Körperzusammensetzung und die Anatomie des Verdauungssystems. Auch Themen wie die Berechnung von Energie und Grundumsatz, Mikro- sowie Makronährstoffe und Wichtiges zum Wasserhaushalt im Körper werden im Fernlehrgang vertieft. Zum Schluss geht es um das Thema Ernährungsberatung. Am Ende jeder Lektion gibt es Prüfungsfragen per Multiple-Choice-Test.
Ort:	online (Fernstudium) in Kooperation mit der Akademie für Sport und Gesundheit (ASG)
Dauer:	Bei einem Lernaufwand von ca. acht Stunden pro Woche kann der Lehrgang innerhalb der Regeldauer von drei Monaten abgeschlossen werden.
Ansprechpartner:	Jannis Schmidt, Fachwart für Gesundheitssport Uli Motschenbacher, Sportleiter und Fachwart für Abenteuer- und Erlebnissport
Teilnahmegebühren:	Teilnahmezuschuss für DJK Mitglieder: 50 Euro
Hinweise:	Anmeldung über die Homepage der ASG (www.akademie-sport-gesundheit.de) Um den Ausbildungszuschuss zu erhalten, bitte vor Anmeldung Nachricht an die DJK Geschäftsstelle. Der Zuschuss wird nach Abschluss der Ausbildung ausbezahlt.