

#SPORT EN GEZONDHEID

✓ BESPAAR MET DE KMO-ORTEFEUILLE

## SPORTVOEDING

€ 350,90 incl. BTW

HOE BELANGRIJK IS EEN UITGEBALANCEERDE VOEDING VOOR EEN SPORTBEOEFENAAR?

### OMSCHRIJVING

#### Introductie

Deze cursus geeft u een stevige basis om op een verantwoorde manier **sportbeoefenaars** te begeleiden bij het **samenstellen** van hun **voeding**.

#### Wat kent men na het volgen van deze opleiding?

U hebt nu een grondige basiskennis om op een verantwoorde manier sporters te begeleiden bij de samenstelling van hun voeding.

#### Omschrijving

Vragen die een goede begeleider wel eens stelt:

- Kan de juiste voeding uw sportprestaties verbeteren?
- Hoe stelt u een individueel voedingsschema op?
- Welke voedingssupplementen zijn zinvol per type sport?
- Wat is het belang van de juiste vocht- en voedingsinname voor, tijdens en na het sporten? Welke soort drank en voeding wordt er best genomen?
- Hoe geeft u de juiste voedingsadviezen aan sportende vegetariërs en sporters met bepaalde voedselallergieën?
- Wat is de juiste balans tussen gewicht en optimale sportprestatie?

Deze en andere vragen worden in deze cursus beantwoord.

#### Voor wie is deze opleiding bestemd?

- werknemers en uitbaters van fitness centra
- verantwoordelijke van een sportclub
- sportverzorgers, fitnessinstructeurs, gezondheidscoaches
- trainers en cateraars die werkzaam zijn bij sportclubs
- verkopers/vertegenwoordigers van sportvoeding
- Recreatieve sporters

#### Voorkennis

U hebt een gezonde interesse in 'voeding'.

### PROGRAMMA

- Wat is sport - fysieke activiteit - verschillende energiesystemen
- Lichaamssamenstelling bepalen
- Algemene aanbevelingen gezonde voeding in sport
- Energiebehoefte en energieverbruik
- Hydratatie bij sporters
- Spotvoeding per type sport (duursport - krachtsport - teamsport)
- Opmaken voedingsdagschema's
- Doping: waar ligt de grens tussen legaal en doping?
- Voedingssupplementen
- Sporten met gewichtsklassen
- Sportvoeding bij kinderen
- Sporten in specifieke situaties (hitte - stages - buitenland)

- Consultatietechnieken
- We eindigen met een praktijkles en enkele casussen

## PRAKTISCH

7 sessie(s) vanaf maandag 07/11/2022 - Brugge

### Lesdata voor Brugge vanaf maandag 07/11/2022

Datum	Startuur	Einduur	Locatie	Contact
maandag 07/11/2022	19:00	22:00	Syntra West Brugge Spoorwegstraat 14 8200 Brugge	T: 078/353 653 Sofie@syntrawest.be
maandag 14/11/2022	19:00	22:00		
maandag 21/11/2022	19:00	22:00		
maandag 28/11/2022	19:00	22:00		
maandag 05/12/2022	19:00	22:00		
maandag 12/12/2022	19:00	22:00		
maandag 19/12/2022	19:00	22:00		

Data onder voorbehoud van eventuele wijzigingen.

## ANDERE MOGELIJKE LOCATIES:

## DOCENT

### Tom Vandenbussche

Tom is afgestudeerd in juni 2011 als professionele bachelor in de voedings- en dieetkunde aan de Katholieke Hogeschool Brugge Oostende (nu Vives). Van mei 2011 tot juli 2015 werkte hij als (onco)diëtist in de Sint-Jozefskliniek te Izegem.

Sinds april 2015 werkt hij als zelfstandig diëtist en maakt deel uit van de paramedische praktijk Clavis in Torhout waar hij zijn eigen consultatieruimte heeft. Daarnaast werkt hij samen met Revasport Rumbeke waar tevens een kinesist en personal trainer tewerkgesteld zijn. Sedert 1 april 2016 werkt hij als sportdiëtist bij het sportmedisch testcentrum Running and More in Brugge.

Sinds september 2015 is Tom sportdiëtist bij de online community SuperCoureur (trefpunt voor de actieve en sportieve fietser).

Als lid van de Vlaamse beroepsvereniging voor diëtisten en erkend bij het RIZIV is Tom gespecialiseerd in sportvoeding, gezonde voeding, over- en ondergewicht, voedselallergie en -intolerantie en maag- en darmproblemen.

Tom is actief wielrenner (elite zonder contract). Als diëtist/wielrenner weet hij welke behoeftes sporters hebben op vlak van voeding en vanuit zijn persoonlijke interesse heeft hij zich daarin verder gespecialiseerd. Tom heeft ondertussen het diploma van sportvoedingsadviseur behaald aan de Erasmus hogeschool Brussel.