

# Blended-Learning-Masterstudiengang Sporternährung

Von der NBA unterstützt





## Blended-Learning-Masterstudiengang Sporternährung

Modalität: Blended Learning (Online + Klinisches Praktikum)

Dauer: 12 Monate

Qualifizierung: TECH Technologische Universität

Internetzugang: [www.techtitute.com/de/ernahrung/semiprasentieller-masterstudiengang/semiprasentieller-masterstudiengang-sporternahrung](http://www.techtitute.com/de/ernahrung/semiprasentieller-masterstudiengang/semiprasentieller-masterstudiengang-sporternahrung)

# Index

01

Präsentation

---

Seite 4

02

Warum dieses Programm  
belegen?

---

Seite 8

03

Ziele

---

Seite 12

04

Kompetenzen

---

Seite 18

05

Kursleitung

---

Seite 22

06

Struktur und Inhalt

---

Seite 28

07

Klinisches Praktikum

---

Seite 34

08

Wo kann ich das klinische  
Praktikum absolvieren?

---

Seite 40

09

Studienmethodik

---

Seite 44

10

Qualifizierung

---

Seite 54

# 01

# Präsentation

Eine dem Training und der körperlichen Verfassung angepasste Ernährung ist besonders wichtig, wenn es sich um Profisportler oder Personen handelt, die sich intensiv bewegen. In diesem Zusammenhang ist die Rolle des Arztes von grundlegender Bedeutung, da er in der Lage sein muss, den Einzelnen anzuleiten und ihn in Ernährungsfragen zu beraten, damit er seine Ziele effizient erreichen und einen optimalen Gesundheitszustand aufrechterhalten kann. Es ist daher von entscheidender Bedeutung, dass Ernährungsspezialisten das Thema Sporternährung beherrschen, um ihren Patienten eine angemessene Diagnose und Behandlung bieten zu können. Mit diesem Programm für Blended Learning können die Fachleute aus dem Gesundheitsbereich die theoretischen Studien zu 100% online absolvieren und während eines dreiwöchigen Praxisaufenthalts in einem renommierten Zentrum gemeinsam mit medizinischen Experten echte Fälle behandeln.





“

*Dieser Blended-Learning-Masterstudiengang bietet Ihnen die Leichtigkeit und Qualität, die Sie brauchen, um Ihre berufliche Laufbahn auf den neuesten Stand zu bringen: Ein 100%iges Online-Studium kombiniert mit einem dreiwöchigen Praxisaufenthalt in einem der renommiertesten Zentren im Gesundheitsbereich“*

Es wird immer üblicher, dass Menschen sportliche Aktivitäten in ihren Alltag einbauen. Körperliche Aktivität erhöht den Bedarf an Energie und bestimmten Nährstoffen. Daher ist es wichtig, eine ausgewogene Ernährung zu sich zu nehmen, die auf einer großen Vielfalt an Lebensmitteln basiert und die richtigen Auswahlkriterien erfüllt. Um dies zu erreichen, muss man sich von Fachleuten beraten lassen, die über die neuesten Trends in der Sporternährung informiert sind.

Eine an die Sportarten angepasste Ernährungsplanung ist nicht nur notwendig, damit der Patient sich ausgewogen ernähren kann, sondern auch, weil der Sportler durch die Kombination der richtigen Ernährung je nach Sportart sein Leistungsniveau steigern und bessere Ergebnisse erzielen kann.

Dieses Programm bietet die Möglichkeit, die Kenntnisse im Bereich der Sporternährung zu vertiefen und zu aktualisieren, und zwar mit den umfassendsten und detailliertesten Inhalten, die von Experten auf diesem Gebiet ausgewählt wurden. Es konzentriert sich auf die wichtigsten und innovativsten Aspekte der Ernährung in der Sportpraxis und bietet dem Gesundheitsexperten eine vollständige und aktuelle Studienmöglichkeit.

Mit einem 100%igen Online-Anteil durch einen modernen virtuellen Campus und die von TECH eingeführte *Relearning*-Methode, die immer mehr Fachleute dazu veranlasst, sie als beste Möglichkeit zur Aktualisierung ihrer Kenntnisse zu wählen. Und dies vor allem wegen der exklusiven praktischen Ausbildung dieses Programms, die durchgeführt wird, sobald alle Themen des theoretischen Programms absolviert wurden. Sie besteht aus 8 Stunden Praxisunterricht von Montag bis Freitag über einen Zeitraum von 3 Wochen in einem renommierten Zentrum.

Darüber hinaus gibt es im Rahmen des umfangreichen Repertoires innovativer Multimediatools zehn einzigartige und ergänzende *Masterclasses*, die von einem international anerkannten, auf Sporternährung spezialisierten Dozenten geleitet werden. Auf diese Weise werden die Studenten unter seiner Anleitung die Fähigkeiten und die wesentlichen Grundlagen erwerben, um sich in diesem gefragten Bereich zu profilieren, gestützt auf die Exzellenzstandards, die TECH auszeichnen.

Dieser **Blended-Learning-Masterstudiengang in Sporternährung** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt. Seine herausragendsten Merkmale sind:

- Entwicklung von mehr als 100 Fallstudien, die von Experten aus dem Bereich der Gesundheitswissenschaften vorgestellt werden
- Sein anschaulicher, schematischer und äußerst praktischer Inhalt soll wissenschaftliche und gesundheitliche Informationen zu den medizinischen Disziplinen liefern, die für die berufliche Praxis unerlässlich sind
- Umfassende Pläne für systematische Maßnahmen zu Problemen im Gesundheitssektor
- Präsentation von praktischen Workshops über klinische Ernährung
- Interaktives Lernsystem, das auf Algorithmen basiert, um Entscheidungen über die dargestellten Situationen zu treffen
- Leitfäden der klinischen Praxis zum Vorgehen bei den verschiedenen Pathologien
- Schwerpunkt auf Ernährungstrends und neuen Pathologien
- Ergänzt wird dies durch theoretische Vorträge, Fragen an den Experten, Diskussionsforen zu kontroversen Themen und individuelle Reflexionsarbeit
- Verfügbarkeit der Inhalte von jedem festen oder tragbaren Gerät mit Internetanschluss
- Außerdem haben Sie die Möglichkeit, ein klinisches Praktikum in einem der besten Krankenhäuser der Welt zu absolvieren



*Die von diesen Fachleuten ausgearbeiteten didaktischen Materialien dieses Studiengangs haben vollständig auf Ihre Berufserfahrung anwendbare Inhalte“*

“

*TECH bietet Ihnen ein Programm, das von den führenden Fachleuten und Experten des Landes auf dem Gebiet der Sporternährung entwickelt wurde“*

Dieser Masterstudiengang mit berufsbezogenem Charakter und Blended-Learning-Modalität richtet sich an Gesundheitsfachkräfte, die ihre Kenntnisse im Bereich der Sporternährung erweitern wollen und dafür ein hohes Qualifikationsniveau benötigen. Die Inhalte basieren auf den neuesten Erkenntnissen in diesem Bereich und sind didaktisch darauf ausgerichtet, theoretisches Wissen in die berufliche Praxis zu integrieren. Die theoretisch-praktischen Elemente erleichtern die Aktualisierung des Wissens und ermöglichen die Entscheidungsfindung in unsicheren Umgebungen.

Dank seiner multimedialen Inhalte, die mit der neuesten Bildungstechnologie entwickelt wurden, wird der Gesundheitsfachkraft ein situiertes und kontextbezogenes Lernen ermöglicht, d. h. eine simulierte Umgebung, die eine immersive Fortbildung bietet, die auf die Ausführung von realen Situationen ausgerichtet ist. Das Konzept dieses Studiengangs konzentriert sich auf problemorientiertes Lernen, bei dem sie versuchen muss, die verschiedenen Situationen aus der beruflichen Praxis zu lösen, die während des Studiengangs auftreten. Zu diesem Zweck wird sie von einem innovativen interaktiven Videosystem unterstützt, das von renommierten Experten entwickelt wurde.

*Bereiten Sie sich auf die neuen Herausforderungen der Ernährung in einem so wichtigen und vielfältigen Bereich wie dem Sport vor, damit sich Ihre Patienten stärker, sicherer und glücklicher fühlen.*

*Sie werden in der Lage sein, den Studienprozess anzupassen, ohne Ihre derzeitigen Verantwortlichkeiten zu unterbrechen, da Sie ein 100%iges Online-System und eine korrekte Planung des abschließenden Praktikums von nur 3 Wochen haben.*



# 02

## Warum dieses Programm belegen?

Die großartigen Ergebnisse, die durch die spezielle Anwendung spezifischer Diäten für die Sportpraxis erzielt wurden, haben dazu geführt, dass diese Strategie in den Alltag vieler Sportler aufgenommen wurde. Dies hat auch die Forschung in diesem Bereich motiviert, was zu immer spezifischeren Leitlinien und Strategien geführt hat, die auf den Bedürfnissen des Patienten basieren. Auf dieser Grundlage hat TECH ein komplettes Programm ins Leben gerufen, das Theorie und Praxis zu einer unvergleichlichen Erfahrung verbindet, mit der der Spezialist zweifellos in der Lage sein wird, seine berufliche Karriere an die Spitze des Sektors zu bringen.



“

*Eine ausgewogene Ernährung ist der Schlüssel zu einer guten Gesundheit, insbesondere wenn Sie Sportler sind. Deshalb finden Sie in diesem Studiengang den Schlüssel zur Erstellung unschlagbarer Ernährungspläne“*

### **1. Aktualisierung basierend auf der neuesten verfügbaren Technologie**

Schon der Name TECH weist darauf hin, dass es sich um ein akademisches Zentrum handelt, dessen Tätigkeit auf dem Einsatz der innovativsten Instrumente beruht, die bis heute entwickelt wurden. Aus diesem Grund müssen auch die klinischen Zentren, in denen die Praktika stattfinden, über die fortschrittlichsten und modernsten Geräte verfügen, damit die Studenten die Möglichkeit haben, auf diese zuzugreifen und ihre Fähigkeiten im Umgang mit ihnen zu perfektionieren.

### **2. Auf die Erfahrung der besten Spezialisten zurückgreifen**

Vom ersten Moment an wird der Student von den besten Fachleuten unterstützt, sowohl im theoretischen Teil als auch während des praktischen Aufenthalts. Auf diese Weise kann er seine Praxis garantiert auf den neuesten Stand bringen, indem er seine Erfahrung nutzt, um eine umfassende Aktualisierung auf der Grundlage des Werdegangs echter Experten auf dem Gebiet der Sporternährung vorzunehmen.

### **3. Einstieg in erstklassige klinische Umgebungen**

Der Tutor, der dem Studenten zugewiesen wird, sorgt dafür, dass alle Anforderungen, für die diese akademische Erfahrung konzipiert wurde, erfüllt werden. Dazu gehört auch die aktive und proaktive Teilnahme an der Bearbeitung der Fälle, die während des Aufenthalts in der Praxis auftreten. Auf diese Weise kann er sein Wissen in die Praxis umsetzen und aktiv daran arbeiten, es durch die Anwendung von Strategien zu aktualisieren, die er im jeweiligen Kontext für angemessen hält.





#### **4. Kombination der besten Theorie mit modernster Praxis**

Studiengänge wie dieser Blended-Learning-Masterstudiengang sind ideal, da sie die neueste Theorie mit der Praxis vor Ort verbinden und den Studenten die Möglichkeit geben, ihre Praxis umfassend und erschöpfend zu aktualisieren. Aus diesem Grund legt TECH besonderen Wert auf ihre Einführung, um den Studenten alle Ressourcen zur Verfügung zu stellen, die es ihnen ermöglichen, garantiert auf dem neuesten Stand zu bleiben.

#### **5. Ausweitung der Grenzen des Wissens**

Der Kurs und die Erfüllung aller Anforderungen, die diesen Blended-Learning-Masterstudiengang ausmachen, verschaffen dem Absolventen einen inhärenten Qualitätsbonus, der sich in der Möglichkeit niederschlägt, seine Tätigkeit überall auf der Welt auszuüben. Das klinische Zentrum, in dem das Praktikum stattfindet, ist Teil eines internationalen Netzwerks von Kliniken, die zusammenarbeiten, um die klinische Versorgung in allen Bereichen voranzubringen und allgemeine Leitlinien für die weltweite Tätigkeit zu entwickeln.



*Sie werden in dem Zentrum Ihrer Wahl  
vollständig in die Praxis eintauchen"*

# 03 Ziele

Das Hauptziel dieses Blended-Learning-Masterstudiengangs in Sporternährung ist die theoretische und praktische Weiterbildung von Gesundheitsfachkräften, damit sie das Studium der Sporternährung auf praktische und fundierte Weise meistern können. Ebenso wird eine Reihe spezifischer Ziele verfolgt, bei denen die Vertiefung jedes der Aspekte, die den Inhalt dieses Programms ausmachen, nachgewiesen wird, die nach der Aktualisierung in der Praxis entwickelt werden, was dem Lernprozess einen pragmatischen Charakter verleiht.





“

*Für alle Gesundheitsfachkräfte ist es von grundlegender Bedeutung, effiziente Ergebnisse bei ihren Patienten zu erzielen. Daher ist es unerlässlich, sich auf dem Laufenden zu halten, um dieses Ziel zu erreichen“*



## Allgemeines Ziel

---

- Eines der allgemeinen Ziele dieses Blended-Learning-Masterstudiengangs in Sporternährung ist es, die Kenntnisse des Ernährungswissenschaftlers über die neuen Trends in der menschlichen Ernährung zu aktualisieren, sowohl in gesunden als auch in pathologischen Situationen durch evidenzbasierte Medizin. Er zielt auch darauf ab, Arbeitsstrategien zu fördern, die auf dem praktischen Wissen über die neuen Trends in der Ernährung und ihrer Anwendung auf Pathologien bei Erwachsenen beruhen, wo sie eine wesentliche Rolle in der Therapie spielen. Daher ist der Aufenthalt im Krankenhaus entscheidend, um das Gelernte in die Praxis umzusetzen



*Ein exklusives Programm der TECH, das Sie auf den neuesten Stand der Studien zur Sporternährung bringt. Mit einer praktischen Ausbildung, die Ihren diagnostischen Blick auf den Patienten erweitern wird“*





## Spezifische Ziele

---

### **Modul 1. Neue Entwicklungen im Lebensmittelbereich**

- ♦ Analysieren der verschiedenen Methoden zur Beurteilung des Ernährungszustands
- ♦ Interpretieren und Integrieren anthropometrischer, klinischer, biochemischer, hämatologischer, immunologischer und pharmakologischer Daten in die ernährungswissenschaftliche Bewertung des Patienten und in seine diätetische Behandlung

### **Modul 2. Aktuelle Trends in der Ernährung**

- ♦ Frühzeitiges Erkennen und Bewerten von quantitativen und qualitativen Abweichungen vom Ernährungsgleichgewicht aufgrund von Über- oder Unterversorgung
- ♦ Beschreiben der Zusammensetzung und der Verwendung von neuartigen Lebensmitteln

### **Modul 3. Bewertung des Ernährungszustands und der Ernährung. Umsetzung in die Praxis**

- ♦ Erklären der verschiedenen Techniken und Produkte der grundlegenden und erweiterten Ernährungsunterstützung im Zusammenhang mit der Patientenernährung
- ♦ Definieren der korrekten Verwendung von ergogenen Hilfsmitteln

### **Modul 4. Sporternährung**

- ♦ Erkennen von psychischen Störungen im Zusammenhang mit Sport und Ernährung

### **Modul 5. Belastungsabhängige Muskel- und Stoffwechselphysiologie**

- Vertiefen der Kenntnisse über die Struktur der Skelettmuskulatur
- Eingehendes Verstehen der Funktion der Skelettmuskulatur
- Vertiefen der Kenntnisse über die wichtigsten Anpassungen, die bei Sportlern auftreten
- Vertiefen der Kenntnisse über die Mechanismen der Energieproduktion in Abhängigkeit von der Art der ausgeführten Übung
- Vertiefen der Integration der verschiedenen Energiesysteme, aus denen der Energiestoffwechsel der Muskeln besteht

### **Modul 6. Vegetarismus und Veganismus**

- Unterscheiden zwischen den verschiedenen Arten von vegetarischen Sportlern
- Verstehen der wichtigsten Fehler, die gemacht werden
- Beheben der erheblichen Ernährungsmängel bei Sportlern
- Vermitteln von Kenntnissen um den Sportler mit den besten Tools zur Kombination von Lebensmitteln auszustatten

### **Modul 7. Verschiedene Phasen oder spezifische Bevölkerungsgruppen**

- Erklären der besonderen physiologischen Merkmale, die beim Ernährungskonzept für verschiedene Gruppen zu berücksichtigen sind
- Verstehen der externen und internen Faktoren die den Ernährungsansatz für diese Gruppen beeinflussen





### **Modul 8. Ernährung für funktionelle Rehabilitation und Wiederherstellung**

- ♦ Auseinandersetzen mit dem Konzept der ganzheitlichen Ernährung als Schlüsselement im Prozess der funktionellen Rehabilitation und Genesung
- ♦ Unterscheiden zwischen den verschiedenen Strukturen und Eigenschaften von Makro- und Mikronährstoffen
- ♦ Hervorheben der Bedeutung von Wasseraufnahme und Flüssigkeitszufuhr für den Erholungsprozess
- ♦ Analysieren der verschiedenen Arten von Phytochemikalien und ihrer wesentlichen Rolle bei der Verbesserung des Gesundheitszustands und der Regeneration des Organismus

### **Modul 9. Ernährung, Gesundheit und Krankheitsprävention: aktuelle Problematik und Empfehlungen für die Allgemeinbevölkerung**

- ♦ Analysieren der Essgewohnheiten, Probleme und Motivation des Patienten
- ♦ Aktualisieren der evidenzbasierten Ernährungsempfehlungen für die Anwendung in der klinischen Praxis
- ♦ Lernen, wie man Strategien zur Ernährungserziehung und Patientenbetreuung entwickelt

### **Modul 10. Bewertung des Ernährungszustands und Berechnung von personalisierten Ernährungsplänen, Empfehlungen und Follow-up**

- ♦ Angemessenes Beurteilen des klinischen Falls, Interpretieren von Ursachen und Risiken
- ♦ Erstellen von personalisierten Ernährungsplänen unter Berücksichtigung aller individuellen Variablen
- ♦ Erstellen von Ernährungsplänen und Modellen für eine umfassende und praktische Empfehlung

# 04

# Kompetenzen

Nach Bestehen der Prüfungen des Blended-Learning-Masterstudiengangs in Sporternährung verfügen die Gesundheitsfachkräfte über die erforderlichen Kompetenzen für eine effiziente Betreuung und Diagnose von Patienten, die körperliche und sportliche Aktivitäten ausüben. Nach Bestehen der theoretischen und praktischen Prüfungen sind sie in der Lage, in verschiedenen Situationen, die mit dem studierten Thema zusammenhängen, selbständig zu arbeiten und innovative und wirksame Lösungen in ihrem Umfeld oder Arbeitsteam anzubieten.





“

*Nach Abschluss dieses Blended-Learning-Masterstudiengangs ist der Arzt in der Lage, effizientere und innovativere Lösungen zum Wohle des Patienten anzubieten und eine größere berufliche Anerkennung zu erlangen“*



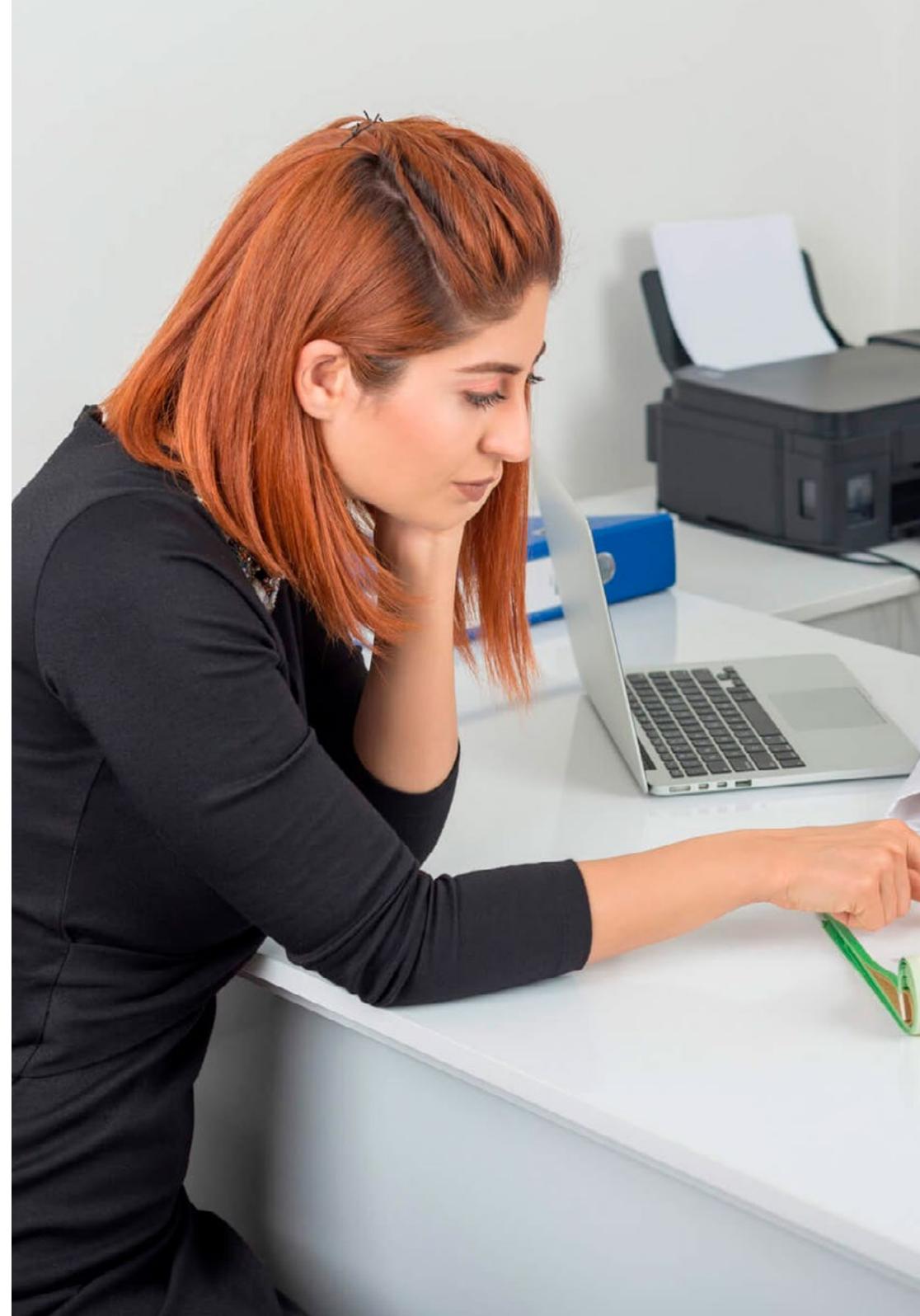
## Allgemeine Kompetenzen

---

- Anwenden neuer Trends in der Sporternährung
- Anwenden neuer Ernährungstrends in Abhängigkeit von der Pathologie der Erwachsenen
- Untersuchen der Ernährungsprobleme der Patienten



*In diesem Programm finden Sie die Grundlagen, um Ihren Patienten mit psychischen Störungen, die sich aus der Ausübung von Sport und Ernährung ergeben, auf innovative und wirksame Weise zu helfen“*





## Spezifische Kompetenzen

---

- Beurteilen des Ernährungszustands eines Patienten
- Erkennen der Ernährungsprobleme der Patienten und Anwenden der jeweils am besten geeigneten Behandlungen und Diäten
- Kennen der Zusammensetzung von Lebensmitteln, Erkennen ihrer Nützlichkeit und ihre Aufnahme in den Speiseplan von Patienten, die sie benötigen
- Auf dem Laufenden in Sachen Lebensmittelsicherheit und sich der potenziellen Gefahren von Lebensmitteln bewusst sein
- Identifizieren der Vorteile der Mittelmeerdiät
- Ermitteln des Energiebedarfs von Sportlern und Bereitstellung einer angemessenen Ernährung für sie

# 05

# Kursleitung

Dieses Aktualisierungsprogramm beinhaltet ein fortschrittliches Dozententeam, das sich aus renommierten spanischen Ärzten sowie Gesundheitsfachkräften aus verschiedenen Bereichen zusammensetzt, die ein multidisziplinäres Team bilden. Dieses Team ist für die methodische Auswahl aller Inhalte verantwortlich und begleitet den Studenten bei seiner Fortbildung. Die Kombination der praktischen Fähigkeiten mit der neuesten wissenschaftlichen Theorie verleiht dem Programm eine hervorragende Qualität.



“

*Für die Leitung dieses Blended-Learning-Masterstudiengangs sind die erfahrensten Gesundheitsfachkräfte zuständig, die von TECH ausgewählt wurden"*

## Internationaler Gastdirektor

Shelby Johnson kann auf eine bemerkenswerte Karriere als **Sporternährungsberaterin** zurückblicken, die sich auf den **Collegesport** in den **Vereinigten Staaten** spezialisiert hat. Ihre Erfahrung und ihr spezifisches Wissen in diesem Bereich waren der Schlüssel zu ihrem Ziel, zur optimalen Leistung von **Hochleistungssportlern** beizutragen.

Als **Direktorin für Sporternährung** an der Duke University hat sie **Studenten-Athleten** in Sachen **Ernährung** und **Gesundheit** unterstützt. Darüber hinaus war sie als **Ernährungsberaterin** an der Universität von Missouri und bei den **Football-, Lacrosse- und Frauenbasketballteams** der Universität von Florida tätig.

Auch ihr Engagement, **jungen Sportlern** während ihres Trainings und ihrer Wettkämpfe die beste **Ernährungsberatung** zu bieten, hat sie dazu gebracht, eine bemerkenswerte Arbeit in diesem professionellen Bereich zu leisten. Um den **Athleten** die bestmögliche **Betreuung** zu garantieren, hat sie **Analysen der Körperzusammensetzung** durchgeführt und **personalisierte Pläne** erstellt, die auf die Ziele jedes Einzelnen abgestimmt sind. Sie hat die **Athleten** auch bei der Auswahl der für ihre körperliche Anstrengung am besten geeigneten **Ernährung** beraten, um zu ihrer vollen Leistungsfähigkeit beizutragen und **gesundheitliche Probleme** zu vermeiden.

Während ihrer beruflichen Laufbahn hat Shelby Johnson eine umfassende Arbeit im Bereich der **Sporternährung** geleistet. Ihre Fähigkeit, sich an verschiedene Disziplinen anzupassen, hat es ihr ermöglicht, ihr Tätigkeitsfeld zu erweitern und eine viel genauere **Betreuung** anzubieten.

Dank ihrer Ausbildung und Erfahrung hat sie eine **Ernährungssensibilisierungspolitik für die Gesundheit im Sport** entwickelt, mit der sie die Bedeutung der richtigen **Ernährung für die Gesundheit** hervorheben möchte. Daher war es schon immer ihr Ziel, alle Informationen zu verbreiten, die den **Sportlern** helfen, sich über die besten **Nährstoffe, Vitamine und Lebensmittel** zu informieren, um ihre Ziele zu erreichen.



## Fr. Johnson, Shelby

---

- Direktorin für Sporternährung an der Duke University, Durham, USA
- Ernährungsberaterin
- Ernährungsberaterin für die Football-, Lacrosse- und Frauenbasketballmannschaften an der Universität von Florida
- Spezialistin für Sporternährung
- Masterstudiengang in Angewandter Physiologie und Kinesiologie an der Universität von Florida
- Hochschulabschluss in Diätetik von der Lipscomb University

“

*Dank TECH werden Sie mit den besten Fachleuten der Welt lernen können"*

## Gast-Direktion



### Dr. Pérez de Ayala, Enrique

- Leiter der Abteilung für Sportmedizin der Poliklinik Gipuzkoa
- Hochschulabschluss in Medizin an der Autonomen Universität von Barcelona
- Masterstudiengang in der Bewertung von Personenschäden
- Experte in Biologie und Sportmedizin an der Universität Pierre et Marie Curie
- Ehemaliger Leiter der Abteilung für Sportmedizin des Fußballklubs Real Sociedad de Fútbol
- Mitglied von: Spanischer Verband der Fußballteamärzte, Spanischer Verband für Sportmedizin und Spanische Gesellschaft für Luft- und Raumfahrtmedizin



## Professoren

### Fr. Urbeltz, Uxue

- ♦ BPX-Trainerin, Patronat für Sport in San Sebastian
- ♦ Ernährungsberaterin an der Poliklinik Gipuzkoa
- ♦ Hochschulabschluss in Diätetik und Ernährung
- ♦ Hochschulabschluss in Innovationsingenieurwesen für Lebensmittelprozesse und -produkte an der Öffentlichen Universität von Navarra
- ♦ Online-Aufbaustudiengang in Mikrobiota von Regenera
- ♦ Zertifizierung in Antropometrie der Stufe I durch The International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK)

### Fr. Aldalur Mancisidor, Ane

- ♦ Ernährungsberaterin, spezialisiert auf pflanzliche Ernährung
- ♦ Hochschulabschluss in Krankenpflege
- ♦ Höhere Berufsausbildung in Diätetik und Ernährung bei Cebanc
- ♦ Expertin in TCA und Sporternährung
- ♦ Mitglied des Büros für Diätetik des baskischen Gesundheitsdienstes

“

*Sie werden Theorie und Berufspraxis durch einen anspruchsvollen und lohnenden Bildungsansatz verbinden“*

# 06

## Struktur und Inhalt

Der Lehrplan wurde nach einer gründlichen Analyse durch die für dieses Programm verantwortlichen Fachleute entwickelt und entspricht den strengen Vorgaben von TECH, um ihn an eine auf *Relearning* basierende Online-Methodik anzupassen und mit einem abschließenden 3-wöchigen Praktikum in einem anerkannten klinischen Zentrum zu kombinieren. Der Lehrplan ist in 4 detaillierte Module unterteilt, die einen umfassenden Überblick über die Sporternährung bieten.



“

*Der gesamte Inhalt dieses Programms kann auf jedes Gerät mit Internetanschluss heruntergeladen werden, um es zu konsultieren, auch wenn es bereits vollständig absolviert wurde“*

### **Modul 1. Neue Entwicklungen im Lebensmittelbereich**

- 1.1. Molekulare Grundlagen der Ernährung
- 1.2. Aktuelle Informationen über die Zusammensetzung von Lebensmitteln
- 1.3. Tabellen zur Lebensmittelzusammensetzung und Nährwertdatenbanken
- 1.4. Phytochemikalien und nichtnutritive Verbindungen
- 1.5. Neuartige Lebensmittel
  - 1.5.1. Funktionelle Nährstoffe und bioaktive Verbindungen
  - 1.5.2. Probiotika, Präbiotika und Synbiotika
  - 1.5.3. Qualität und Design
- 1.6. Bio-Lebensmittel
- 1.7. Transgene Lebensmittel
- 1.8. Wasser als Nährstoff
- 1.9. Ernährungssicherheit
  - 1.9.1. Physikalische Gefahren
  - 1.9.2. Chemische Gefahren
  - 1.9.3. Mikrobiologische Gefahren
- 1.10. Neue Lebensmittelkennzeichnung und Verbraucherinformation
- 1.11. Phytotherapie bei ernährungsbedingten Pathologien

### **Modul 2. Aktuelle Trends in der Ernährung**

- 2.1. Nutrigenetik
- 2.2. Nutrigenomik
  - 2.2.1. Grundlagen
  - 2.2.2. Methoden
- 2.3. Immunonutrition
  - 2.3.1. Wechselwirkungen zwischen Ernährung und Immunität
  - 2.3.2. Antioxidantien und Immunfunktion
- 2.4. Physiologische Regulierung der Nahrungsaufnahme. Appetit und Sättigung
- 2.5. Psychologie und Ernährung
- 2.6. Ernährung und Schlaf
- 2.7. Aktualisierung der Ernährungsziele und empfohlenen Zufuhrmengen
- 2.8. Neue Erkenntnisse über die Mittelmeerdiät

### **Modul 3. Bewertung des Ernährungszustands und der Ernährung. Umsetzung in die Praxis**

- 3.1. Bioenergetik und Ernährung
  - 3.1.1. Energiebedarf
  - 3.1.2. Methoden zur Bewertung des Energieverbrauchs
- 3.2. Bewertung des Ernährungszustands
  - 3.2.1. Analyse der Körperzusammensetzung
  - 3.2.2. Klinische Diagnose. Symptome und Anzeichen
  - 3.2.3. Biochemische, hämatologische und immunologische Methoden
- 3.3. Bewertung der Nahrungsaufnahme
  - 3.3.1. Methoden zur Analyse der Lebensmittel- und Nährstoffaufnahme
  - 3.3.2. Direkte und indirekte Methoden
- 3.4. Aktualisierung des Nährstoffbedarfs und der empfohlenen Zufuhr
- 3.5. Ernährung des gesunden Erwachsenen. Zielsetzungen und Leitlinien. Mediterrane Ernährung
- 3.6. Ernährung in den Wechseljahren
- 3.7. Ernährung bei älteren Menschen

### **Modul 4. Sporternährung**

- 4.1. Sportphysiologie
- 4.2. Physiologische Anpassung an verschiedene Arten von Bewegung
- 4.3. Metabolische Anpassung an Bewegung. Regulierung und Kontrolle
- 4.4. Bewertung des Energiebedarfs und des Ernährungszustands des Sportlers
- 4.5. Bewertung der körperlichen Leistungsfähigkeit des Sportlers
- 4.6. Ernährung in den verschiedenen Phasen der Sportausübung
  - 4.6.1. Vor dem Wettkampf
  - 4.6.2. Während
  - 4.6.3. Nach dem Wettkampf
- 4.7. Flüssigkeitszufuhr
  - 4.7.1. Regulierung und Bedürfnisse
  - 4.7.2. Arten von Getränken
- 4.8. An die sportlichen Aktivitäten angepasste Ernährungsplanung
- 4.9. Ergogene Hilfsmittel
  - 4.9.1. Empfehlungen der WADA

- 4.10. Ernährung bei der Genesung von Sportverletzungen
- 4.11. Psychische Störungen im Zusammenhang mit der Ausübung des Sports
  - 4.11.1. Essstörungen: Vigorexie, Orthorexie, Anorexie
  - 4.11.2. Ermüdung durch Übertraining
  - 4.11.3. Der Dreiklang des weiblichen Athleten
- 4.12. Die Rolle des Trainers bei sportlichen Leistungen

### Modul 5. Belastungsabhängige Muskel- und Stoffwechselfysiologie

- 5.1. Anstrengungsbedingte kardiovaskuläre Anpassungen
  - 5.1.1. Erhöhtes Schlagvolumen
  - 5.1.2. Verminderte Herzfrequenz
- 5.2. Anstrengungsbedingte ventilatorische Anpassungen
  - 5.2.1. Änderungen des Beatmungsvolumens
  - 5.2.2. Änderungen des Sauerstoffverbrauchs
- 5.3. Belastungsbedingte hormonelle Anpassungen
  - 5.3.1. Cortisol
  - 5.3.2. Testosteron
- 5.4. Muskelaufbau und Muskelfasertypen
  - 5.4.1. Die Muskelfaser
  - 5.4.2. Muskelfaser Typ I
  - 5.4.3. Muskelfaser Typ II
- 5.5. Konzept der laktischen Schwelle
- 5.6. ATP und Phosphagenstoffwechsel
  - 5.6.1. Stoffwechselwege für die ATP-Resynthese bei körperlicher Betätigung
  - 5.6.2. Phosphagen-Stoffwechsel
- 5.7. Kohlenhydrat-Stoffwechsel
  - 5.7.1. Kohlenhydratmobilisierung bei sportlicher Betätigung
  - 5.7.2. Arten der Glykolyse
- 5.8. Lipidstoffwechsel
  - 5.8.1. Lipolyse
  - 5.8.2. Fettoxidation bei sportlicher Betätigung
  - 5.8.3. Ketonkörper

- 5.9. Eiweißstoffwechsel
  - 5.9.1. Ammonium-Stoffwechsel
  - 5.9.2. Oxidation von Aminosäuren
- 5.10. Gemischte Bioenergetik der Muskelfasern
  - 5.10.1. Energiequellen und ihr Verhältnis zur Bewegung
  - 5.10.2. Faktoren, die für die Nutzung der einen oder anderen Energiequelle während des Sports ausschlaggebend sind

### Modul 6. Vegetarismus und Veganismus

- 6.1. Vegetarismus und Veganismus in der Sportgeschichte
  - 6.1.1. Anfänge des Veganismus im Sport
  - 6.1.2. Vegetarische Sportler heute
- 6.2. Verschiedene Arten der vegetarischen Ernährung
  - 6.2.1. Veganer Sportler
  - 6.2.2. Vegetarischer Sportler
- 6.3. Häufige Fehler von veganen Sportlern
  - 6.3.1. Energiebilanz
  - 6.3.2. Eiweißzufuhr
- 6.4. Vitamin B12
  - 6.4.1. B12-Ergänzung
  - 6.4.2. Bioverfügbarkeit der Spirulina-Alge
- 6.5. Eiweißquellen bei veganer/vegetarischer Ernährung
  - 6.5.1. Eiweißqualität
  - 6.5.2. Ökologische Nachhaltigkeit
- 6.6. Andere wichtige Nährstoffe bei Veganern
  - 6.6.1. Umwandlung von ALA in EPA/DHA
  - 6.6.2. Fe, Ca, Vit-D und Zn
- 6.7. Biochemische Bewertung/Ernährungsmängel
  - 6.7.1. Anämie
  - 6.7.2. Sarkopenie
- 6.8. Vegane Ernährung vs. Omnivore Ernährung
  - 6.8.1. Evolutionäre Ernährung
  - 6.8.2. Aktuelle Ernährung

- 6.9. Ergogene Hilfsmittel
  - 6.9.1. Kreatin
  - 6.9.2. Pflanzliches Eiweiß
- 6.10. Faktoren, die die Nährstoffaufnahme verringern
  - 6.10.1. Hoher Konsum von Ballaststoffen
  - 6.10.2. Oxalate

### **Modul 7. Verschiedene Phasen oder spezifische Bevölkerungsgruppen**

- 7.1. Ernährung bei Sportlerinnen
  - 7.1.1. Begrenzende Faktoren
  - 7.1.2. Anforderungen
- 7.2. Menstruationszyklus
  - 7.2.1. Lutealphase
  - 7.2.2. Follikuläre Phase
- 7.3. Triade
  - 7.3.1. Amenorrhoe
  - 7.3.2. Osteoporose
- 7.4. Ernährung der schwangeren Sportlerin
  - 7.4.1. Energiebedarf
  - 7.4.2. Mikronährstoffe
- 7.5. Auswirkungen von körperlicher Betätigung auf den Kindersportler
  - 7.5.1. Exzentrisches Krafttraining
  - 7.5.2. Ausdauertraining
- 7.6. Ernährungserziehung für den Kindersportler
  - 7.6.1. Zucker
  - 7.6.2. Essstörungen
- 7.7. Nährstoffbedarf des Kindersportlers
  - 7.7.1. Kohlenhydrate
  - 7.7.2. Proteine
- 7.8. Veränderungen im Zusammenhang mit der Alterung
  - 7.8.1. Körperfettanteil
  - 7.8.2. Muskelmasse

- 7.9. Hauptprobleme bei älteren Sportlern
  - 7.9.1. Gelenke
  - 7.9.2. Kardiovaskuläre Gesundheit
- 7.10. Interessante Nahrungsergänzung für ältere Sportler
  - 7.10.1. Whey Protein
  - 7.10.2. Kreatin

### **Modul 8. Ernährung für funktionelle Rehabilitation und Wiederherstellung**

- 8.1. Vollwertkost als Schlüsselement bei der Prävention und Genesung von Verletzungen
- 8.2. Kohlenhydrate
- 8.3. Proteine
- 8.4. Fette
  - 8.4.1. Gesättigte
  - 8.4.2. Ungesättigte
    - 8.4.2.1. Einfach ungesättigte
    - 8.4.2.2. Mehrfach ungesättigte
- 8.5. Vitamine
  - 8.5.1. Wasserlösliche
  - 8.5.2. Fettlösliche
- 8.6. Mineralien
  - 8.6.1. Makromineralien
  - 8.6.2. Mikromineralien
- 8.7. Ballaststoff
- 8.8. Wasser
- 8.9. Phytochemische Stoffe
  - 8.9.1. Phenole
  - 8.9.2. Tiolen
  - 8.9.3. Terpene
- 8.10. Nahrungsergänzungsmittel zur Vorbeugung und funktionellen Wiederherstellung

**Modul 9.** Ernährung, Gesundheit und Krankheitsprävention: aktuelle Problematik und Empfehlungen für die Allgemeinbevölkerung

- 9.1. Essgewohnheiten in der heutigen Bevölkerung und Gesundheitsrisiken
- 9.2. Mediterrane und nachhaltige Ernährung
  - 9.2.1. Empfohlenes Ernährungsmodell
- 9.3. Vergleich von Ernährungsmodellen oder „Diäten“
- 9.4. Ernährung bei Vegetariern
- 9.5. Kindheit und Pubertät
  - 9.5.1. Ernährung, Wachstum und Entwicklung
- 9.6. Erwachsene
  - 9.6.1. Ernährung zur Verbesserung der Lebensqualität
  - 9.6.2. Prävention
  - 9.6.3. Behandlung von Krankheiten
- 9.7. Empfehlungen in Schwangerschaft und Stillzeit
- 9.8. Empfehlungen für die Menopause
- 9.9. Fortgeschrittenes Alter
  - 9.9.1. Ernährung bei der Alterung
  - 9.9.2. Veränderungen in der Körperzusammensetzung
  - 9.9.3. Störungen
  - 9.9.4. Unterernährung
- 9.10. Sporternährung

**Modul 10.** Bewertung des Ernährungszustands und Berechnung von personalisierten Ernährungsplänen, Empfehlungen und Follow-up

- 10.1. Krankengeschichte und Hintergrund
  - 10.1.1. Individuelle Variablen, die die Reaktion auf den Ernährungsplan beeinflussen
- 10.2. Anthropometrie und Körperzusammensetzung
- 10.3. Bewertung der Essgewohnheiten
  - 10.3.1. Ernährungswissenschaftliche Bewertung des Lebensmittelkonsums
- 10.4. Interdisziplinäres Team und therapeutische Kreisläufe
- 10.5. Berechnung der Energiezufuhr
- 10.6. Berechnung der empfohlenen Makro- und Mikronährstoffzufuhr
- 10.7. Empfohlene Mengen und Häufigkeit der Nahrungsaufnahme
  - 10.7.1. Ernährungsmodelle
  - 10.7.2. Planung
  - 10.7.3. Verteilung der täglichen Einnahme
- 10.8. Modelle für die Diätplanung
  - 10.8.1. Wöchentliche Menüs
  - 10.8.2. Tägliche Einnahme
  - 10.8.3. Methodik durch Nahrungsmittelaustausch
- 10.9. Ernährung im Krankenhaus
  - 10.9.1. Diät-Modelle
  - 10.9.2. Entscheidungsalgorithmen
- 10.10. Bildung
  - 10.10.1. Psychologische Aspekte
  - 10.10.2. Beibehaltung der Essgewohnheiten
  - 10.10.3. Empfehlungen für die Entlassung

07

# Klinisches Praktikum

Nach der Online-Aktualisierung umfasst das Programm eine praktische Ausbildung in einem Referenzzentrum im Gesundheitsbereich mit der notwendigen klinischen Ausrüstung und einem Aufenthalt von 3 Wochen an jeweils 8 aufeinanderfolgenden Stunden pro Tag, um die von den Fachleuten angestrebte Spezialisierung zu gewährleisten und ihre Sicht auf die Welt der Sporternährung zu erweitern. Die Betreuung, die sie während des gesamten Verlaufs erhalten werden, ist von besonderer Bedeutung für den korrekten Abschluss des Praktikums.





“

*TECH ermöglicht Ihnen nicht nur den Zugang zum besten Online-Update, sondern auch zu einem Praktikum in einem renommierten Zentrum, wo Sie mit renommierten medizinischen Fachleuten zusammenarbeiten können"*

Nachdem der Student die Bewertungen des Blended-Learning-Masterstudiengangs in Sporternährung bestanden hat, muss er sich der Herausforderung der praktischen Ausbildung stellen. Hierfür verfügt TECH über renommierte Zentren auf nationaler und internationaler Ebene, die ihre Türen für die Ausbildung der künftigen Absolventen öffnen. Sie stellen multidisziplinäre Teams sowie die technischen Mittel und Materialien zur Verfügung, die notwendig sind, um das Beste aus den Erfahrungen zu machen.

Die Ausbildung besteht aus einer dreiwöchigen praktischen Tätigkeit vor Ort in dem zu diesem Zweck ausgewählten Zentrum. An 8-Stunden-Tagen von Montag bis Freitag und in ständiger Begleitung eines Spezialisten, der als Tutor fungiert. Dieser Aufenthalt bietet der Fachkraft die Möglichkeit, sich mit realen Situationen auseinanderzusetzen und die notwendigen Fähigkeiten für ihre zukünftige Tätigkeit als Fachkraft in diesem Bereich zu erwerben.

In diesem vollständig praktischen Ausbildungsangebot zielen die Aktivitäten auf die Entwicklung und Vervollkommnung der Kompetenzen ab, die für die Erbringung der Primärversorgung in Bereichen und unter Bedingungen erforderlich sind, die ein hohes Qualifikationsniveau erfordern, und die auf eine spezifische Ausbildung für die Ausübung der Tätigkeit in einem Umfeld von Sicherheit und hoher beruflicher Leistung ausgerichtet sind.

Der praktische Unterricht erfolgt in Begleitung und unter Anleitung der Dozenten und der übrigen Ausbildungskollegen, um Teamarbeit und multidisziplinäre Integration als übergreifende Kompetenzen für die medizinische Praxis zu fördern (lernen, zu sein und lernen, mit anderen in Beziehung zu treten).

Die im Folgenden beschriebenen Verfahren werden die Grundlage der Ausbildung darstellen. Ihre Durchführung hängt von der Verfügbarkeit, der üblichen Tätigkeit und der Arbeitsbelastung des Zentrums ab:





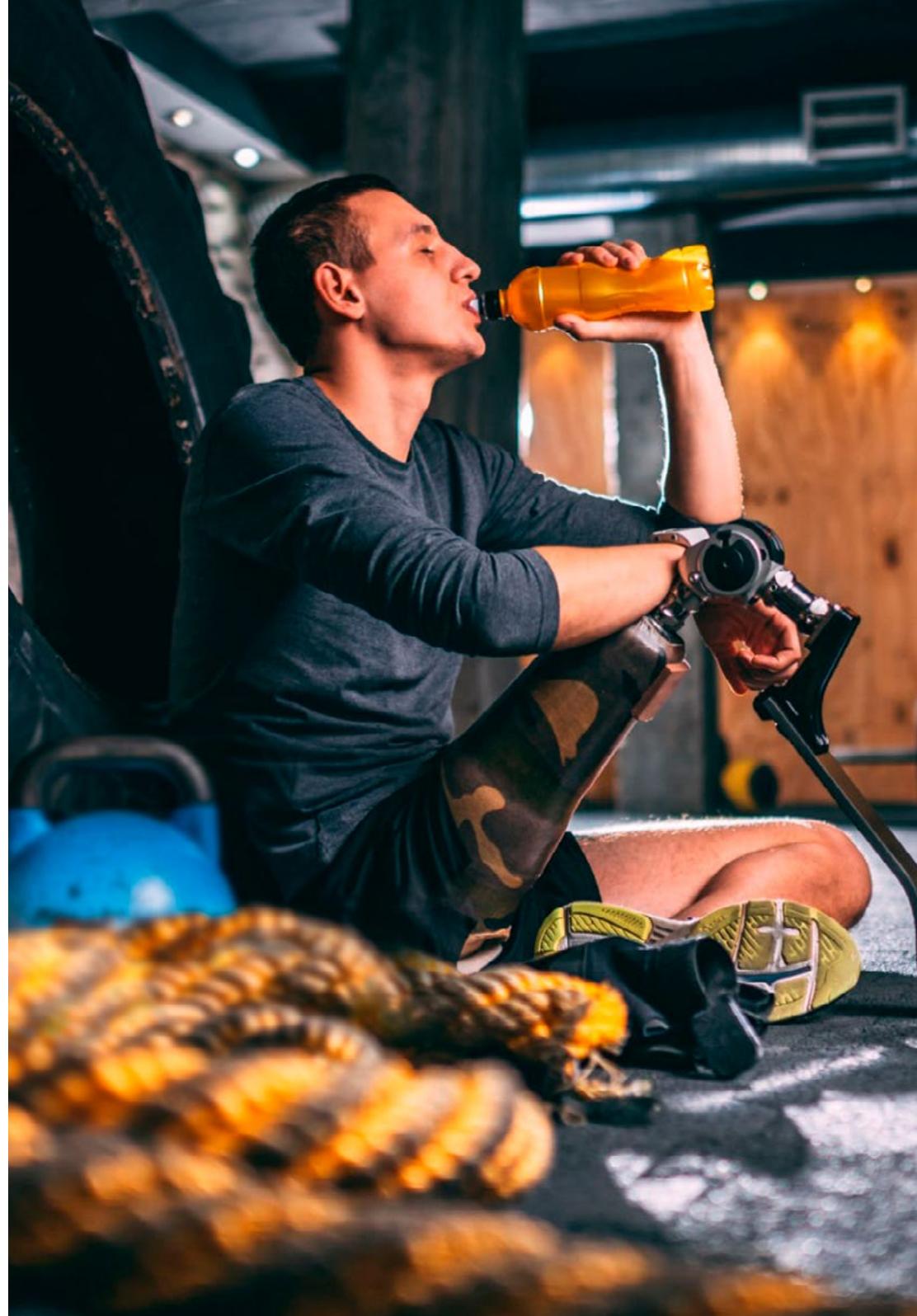
Modul	Praktische Tätigkeit
<b>Entwicklungen und Trends in der Ernährung</b>	Durchführen von Analysen zu neuen Entwicklungen in der Ernährung
	Entwickeln von Analysen in der Nutrigenetik und Nutrigenomik
	Vertiefen der Bewertung der Immunonutrition
	Anwenden der physiologischen Regulierung der Ernährung für Appetit und Sättigung
	Bewerten der Ernährung und des zirkadianen Systems
<b>Bewertung des Ernährungszustands und der Ernährung</b>	Vertiefen der Analyse von Bioenergetik und Ernährung
	Arbeiten an der Bewertung des Ernährungszustands
	Durchführen der Bewertung der Nahrungsaufnahme
	Durchführen einer Ernährungsbeurteilung bei einem gesunden Erwachsenen
	Durchführen einer Ernährungsbeurteilung in den Wechseljahren
	Erreichen einer detaillierten Analyse der Ernährung bei älteren Menschen
<b>Ernährung in der spezialisierten sportlichen Praxis</b>	Durchführen einer korrekten physiologischen Anpassung an verschiedene Arten von Bewegung
	Entwickeln einer metabolischen Anpassung an das Training
	Durchführen einer umfassenden Bewertung des Energiebedarfs und des Ernährungszustands des Sportlers
	Bewerten der körperlichen Leistungsfähigkeit des Sportlers
	Anwenden der Analyse der Ernährung in den verschiedenen Phasen der sportlichen Betätigung
	Üben der Bewertung der Flüssigkeitszufuhr
	Vertiefen der an die Sportmodalitäten angepassten Ernährungsplanung
	Durchführen einer detaillierten Analyse der Ernährung bei der Genesung von Sportverletzungen
	Bewerten von psychischen Störungen im Zusammenhang mit der Sportausübung

## Zivile Haftpflichtversicherung

Das Hauptanliegen dieser Einrichtung ist es, die Sicherheit sowohl der Fachkräfte im Praktikum als auch der anderen am Praktikum beteiligten Personen im Unternehmen zu gewährleisten. Zu den Maßnahmen, mit denen dies erreicht werden soll, gehört auch die Reaktion auf Zwischenfälle, die während des gesamten Lehr- und Lernprozesses auftreten können.

Zu diesem Zweck verpflichtet sich diese Bildungseinrichtung, eine Haftpflichtversicherung abzuschließen, die alle Eventualitäten abdeckt, die während des Aufenthalts im Praktikumszentrum auftreten können.

Diese Haftpflichtversicherung für die Fachkräfte im Praktikum hat eine umfassende Deckung und wird vor Beginn der Praktischen Ausbildung abgeschlossen. Auf diese Weise muss sich die Fachkraft keine Sorgen machen, wenn sie mit einer unerwarteten Situation konfrontiert wird, und ist bis zum Ende des praktischen Programms in der Einrichtung abgesichert



## Allgemeine Bedingungen der Praktischen Ausbildung

Die allgemeinen Bedingungen des Praktikumsvertrags für das Programm lauten wie folgt:

**1. BETREUUNG:** Während des Blended-Learning-Masterstudiengangs werden dem Studenten zwei Tutoren zugeteilt, die ihn während des gesamten Prozesses begleiten und alle Zweifel und Fragen klären, die auftauchen können. Einerseits gibt es einen professionellen Tutor des Praktikumszentrums, der die Aufgabe hat, den Studenten zu jeder Zeit zu begleiten und zu unterstützen. Andererseits wird dem Studenten auch ein akademischer Tutor zugewiesen dessen Aufgabe es ist, ihn während des gesamten Prozesses zu koordinieren und zu unterstützen, Zweifel zu beseitigen und ihm alles zu erleichtern, was er braucht. Auf diese Weise wird die Fachkraft begleitet und kann alle Fragen stellen, die sie hat, sowohl praktischer als auch akademischer Natur.

**2. DAUER:** Das Praktikumsprogramm umfasst drei zusammenhängende Wochen praktischer Ausbildung in 8-Stunden-Tagen an fünf Tagen pro Woche. Die Anwesenheitstage und der Stundenplan liegen in der Verantwortung des Zentrums und die Fachkraft wird rechtzeitig darüber informiert, damit sie sich organisieren kann

**3. NICHTERSCHEINEN:** Bei Nichterscheinen am Tag des Beginns des Blended-Learning-Masterstudiengangs verliert der Student den Anspruch auf denselben ohne die Möglichkeit einer Rückerstattung oder der Änderung der Daten. Eine Abwesenheit von mehr als zwei Tagen vom Praktikum ohne gerechtfertigten/medizinischen Grund führt zum Rücktritt vom Praktikum und damit zu seiner automatischen Beendigung. Jedes Problem, das im Laufe des Praktikums auftritt, muss dem akademischen Tutor ordnungsgemäß und dringend mitgeteilt werden.

**4. ZERTIFIZIERUNG:** Der Student, der den Blended-Learning-Masterstudiengang bestanden hat, erhält ein Zertifikat, das den Aufenthalt in dem betreffenden Zentrum bestätigt.

**5. ARBEITSVERHÄLTNIS:** Der Blended-Learning-Masterstudiengang begründet kein Arbeitsverhältnis irgendeiner Art

**6. VORBILDUNG:** Einige Zentren können für die Teilnahme am Blended-Learning-Masterstudiengang eine Bescheinigung über ein vorheriges Studium verlangen. In diesen Fällen muss sie der TECH-Praktikumsabteilung vorgelegt werden, damit die Zuweisung des gewählten Zentrums bestätigt werden kann.

**7. NICHT INBEGRIFFEN:** Der Blended-Learning-Masterstudiengang beinhaltet keine Elemente, die nicht in diesen Bedingungen beschrieben sind. Daher sind Unterkunft, Transport in die Stadt, in der das Praktikum stattfindet, Visa oder andere nicht beschriebene Leistungen nicht inbegriffen.

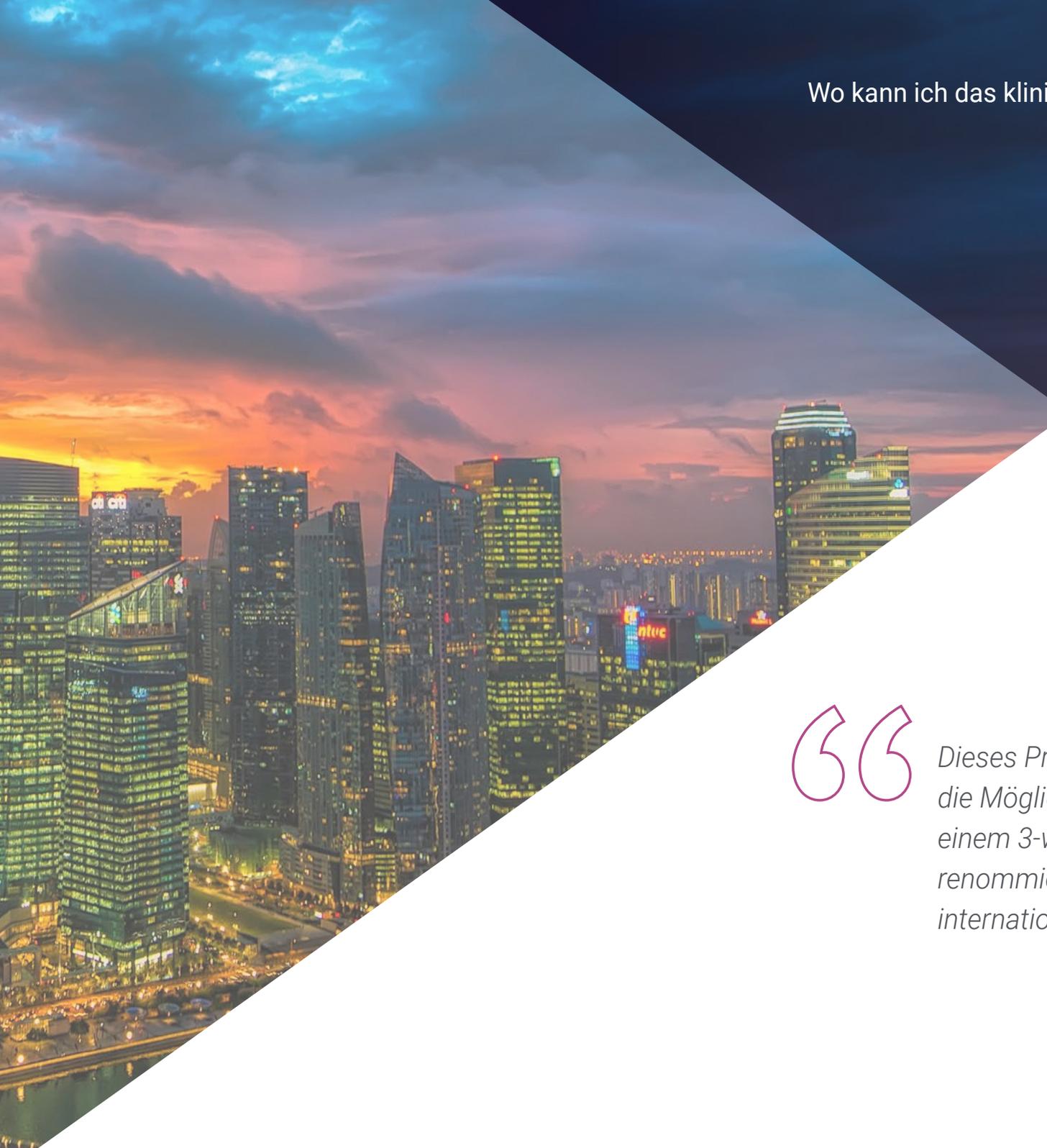
Der Student kann sich jedoch an seinen akademischen Tutor wenden, wenn er Fragen hat oder Empfehlungen in dieser Hinsicht erhalten möchte. Dieser wird ihm alle notwendigen Informationen geben, um die Verfahren zu erleichtern.

# 08

## Wo kann ich das klinische Praktikum absolvieren?

Dieser Blended-Learning-Masterstudiengang, der eine Eliteausbildung für alle bietet, beinhaltet einen dreiwöchigen Praxisaufenthalt in einer renommierten Klinik. Dank des gründlichen Auswahlverfahrens von TECH können wir den Studenten die beste Ausbildung auf dem Markt bieten. Das theoretische Studium wird durch eine praktische Ausbildung ergänzt, um das Wissen in realen Fällen und mit der Hilfe von Fachleuten zu aktualisieren und zu validieren. Eine einmalige Gelegenheit, die nur durch ein Studium an der größten digitalen Universität der Welt möglich ist.





“

*Dieses Programm bietet Ihnen die Möglichkeit, das Gelernte bei einem 3-wöchigen Aufenthalt in renommierten nationalen und internationalen Zentren anzuwenden“*

## tech 42 | Wo kann ich das klinische Praktikum absolvieren?

Der Student kann den praktischen Teil dieses Blended-Learning-Masterstudiengangs an einem der folgenden Zentren absolvieren:



**Ernährung**

### Olympus Center

Land	Stadt
Spanien	Madrid

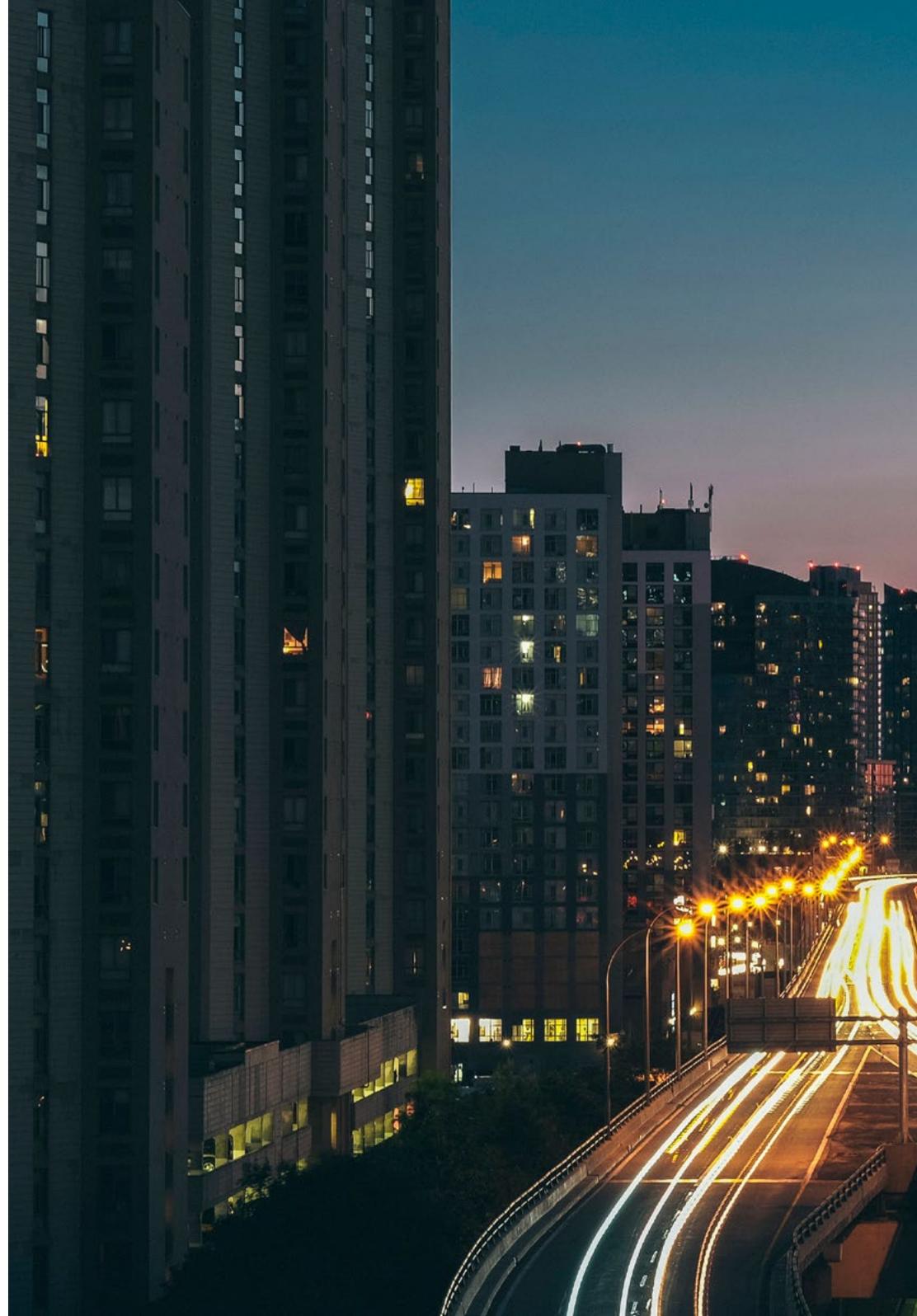
Adresse: Calle de Palos de la Frontera,  
16, 28012 Madrid

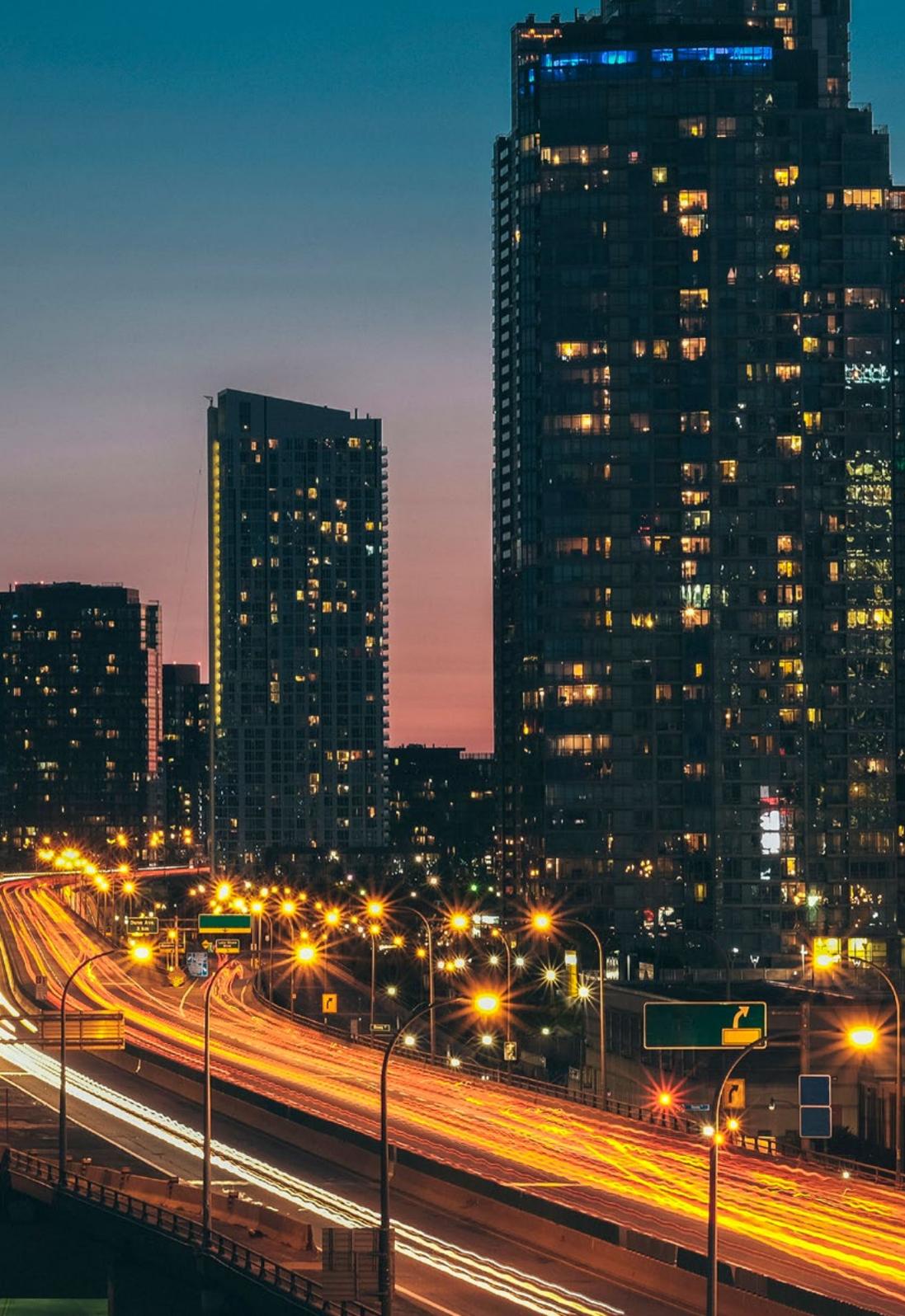
Das Olympus Center ist darauf spezialisiert, die Ziele des Einzelnen entsprechend seiner körperlichen Verfassung zu erreichen

---

**Verwandte Praktische Ausbildungen:**

- Hochleistungssport
- Fitnessbetreuer





Ernährung

### Liga Sanluisense de Fútbol

Land	Stadt
Argentinien	San Luis

Adresse: Bolívar 935, D5700 GTS, San Luis

Vereinigung, die sich auf die Ernährungsplanung speziell für das Fußballtraining konzentriert

---

**Verwandte Praktische Ausbildungen:**  
-Sporternährung

?

# Study Methodology

TECH is the world's first university to combine the **case study** methodology with **Relearning**, a 100% online learning system based on guided repetition.

This disruptive pedagogical strategy has been conceived to offer professionals the opportunity to update their knowledge and develop their skills in an intensive and rigorous way. A learning model that places students at the center of the educational process giving them the leading role, adapting to their needs and leaving aside more conventional methodologies.



“

*TECH will prepare you to face new challenges in uncertain environments and achieve success in your career”*

## The student: the priority of all TECH programs

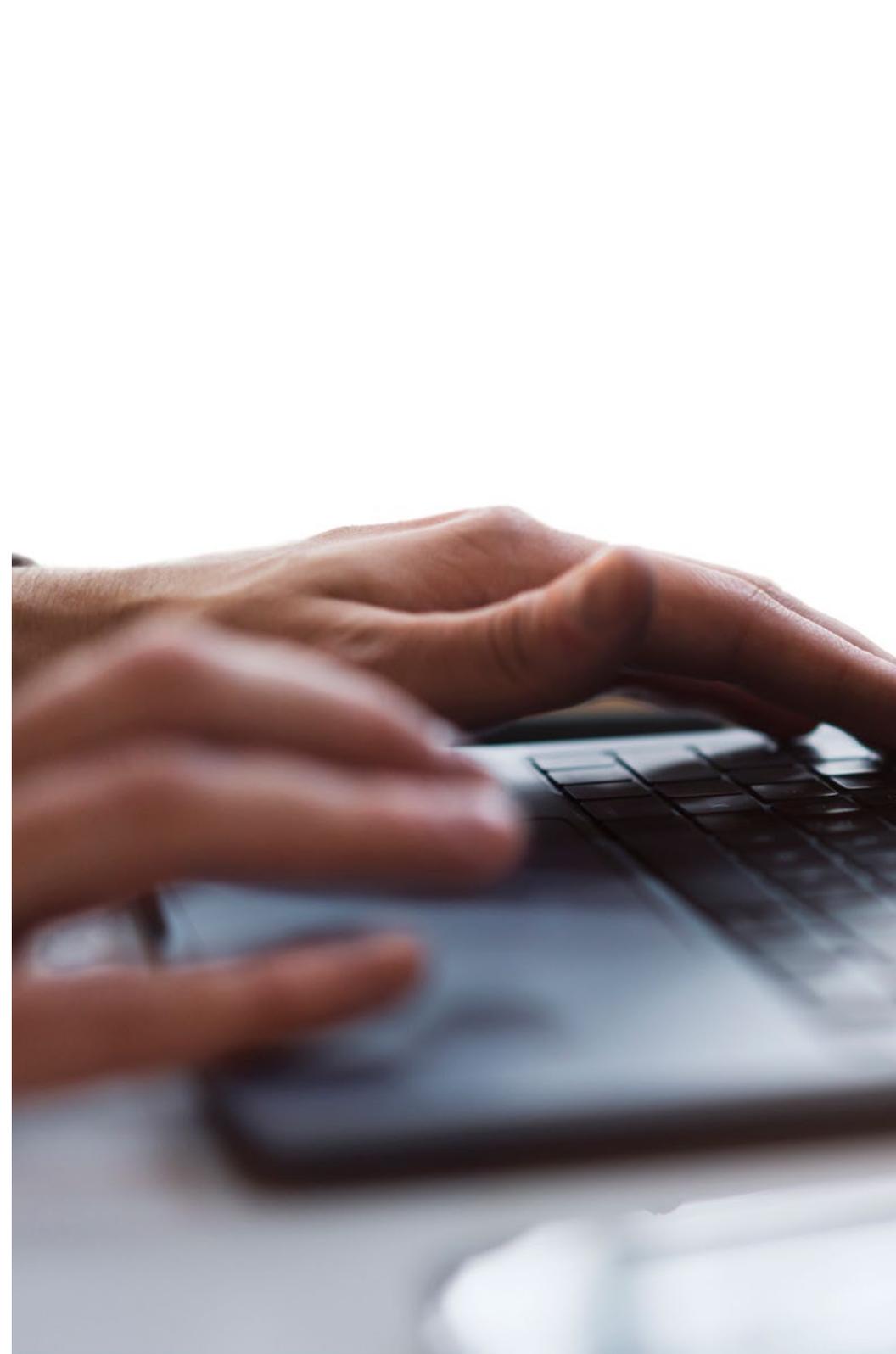
In TECH's study methodology, the student is the main protagonist.

The teaching tools of each program have been selected taking into account the demands of time, availability and academic rigor that, today, not only students demand but also the most competitive positions in the market.

With TECH's asynchronous educational model, it is students who choose the time they dedicate to study, how they decide to establish their routines, and all this from the comfort of the electronic device of their choice. The student will not have to participate in live classes, which in many cases they will not be able to attend. The learning activities will be done when it is convenient for them. They can always decide when and from where they want to study.

“

*At TECH you will NOT have live classes  
(which you might not be able to attend)”*



### The most comprehensive study plans at the international level

TECH is distinguished by offering the most complete academic itineraries on the university scene. This comprehensiveness is achieved through the creation of syllabi that not only cover the essential knowledge, but also the most recent innovations in each area.

By being constantly up to date, these programs allow students to keep up with market changes and acquire the skills most valued by employers. In this way, those who complete their studies at TECH receive a comprehensive education that provides them with a notable competitive advantage to further their careers.

And what's more, they will be able to do so from any device, pc, tablet or smartphone.

“*TECH's model is asynchronous, so it allows you to study with your pc, tablet or your smartphone wherever you want, whenever you want and for as long as you want*”

## Case Studies and Case Method

The case method has been the learning system most used by the world's best business schools. Developed in 1912 so that law students would not only learn the law based on theoretical content, its function was also to present them with real complex situations. In this way, they could make informed decisions and value judgments about how to resolve them. In 1924, Harvard adopted it as a standard teaching method.

With this teaching model, it is students themselves who build their professional competence through strategies such as Learning by Doing or Design Thinking, used by other renowned institutions such as Yale or Stanford.

This action-oriented method will be applied throughout the entire academic itinerary that the student undertakes with TECH. Students will be confronted with multiple real-life situations and will have to integrate knowledge, research, discuss and defend their ideas and decisions. All this with the premise of answering the question of how they would act when facing specific events of complexity in their daily work.



## Relearning Methodology

At TECH, case studies are enhanced with the best 100% online teaching method: Relearning.

This method breaks with traditional teaching techniques to put the student at the center of the equation, providing the best content in different formats. In this way, it manages to review and reiterate the key concepts of each subject and learn to apply them in a real context.

In the same line, and according to multiple scientific researches, reiteration is the best way to learn. For this reason, TECH offers between 8 and 16 repetitions of each key concept within the same lesson, presented in a different way, with the objective of ensuring that the knowledge is completely consolidated during the study process.

*Relearning will allow you to learn with less effort and better performance, involving you more in your specialization, developing a critical mindset, defending arguments, and contrasting opinions: a direct equation to success.*



## A 100% online Virtual Campus with the best teaching resources

In order to apply its methodology effectively, TECH focuses on providing graduates with teaching materials in different formats: texts, interactive videos, illustrations and knowledge maps, among others. All of them are designed by qualified teachers who focus their work on combining real cases with the resolution of complex situations through simulation, the study of contexts applied to each professional career and learning based on repetition, through audios, presentations, animations, images, etc.

The latest scientific evidence in the field of Neuroscience points to the importance of taking into account the place and context where the content is accessed before starting a new learning process. Being able to adjust these variables in a personalized way helps people to remember and store knowledge in the hippocampus to retain it in the long term. This is a model called Neurocognitive context-dependent e-learning that is consciously applied in this university qualification.

In order to facilitate tutor-student contact as much as possible, you will have a wide range of communication possibilities, both in real time and delayed (internal messaging, telephone answering service, email contact with the technical secretary, chat and videoconferences).

Likewise, this very complete Virtual Campus will allow TECH students to organize their study schedules according to their personal availability or work obligations. In this way, they will have global control of the academic content and teaching tools, based on their fast-paced professional update.



*The online study mode of this program will allow you to organize your time and learning pace, adapting it to your schedule”*

### The effectiveness of the method is justified by four fundamental achievements:

1. Students who follow this method not only achieve the assimilation of concepts, but also a development of their mental capacity, through exercises that assess real situations and the application of knowledge.
2. Learning is solidly translated into practical skills that allow the student to better integrate into the real world.
3. Ideas and concepts are understood more efficiently, given that the example situations are based on real-life.
4. Students like to feel that the effort they put into their studies is worthwhile. This then translates into a greater interest in learning and more time dedicated to working on the course.

## The university methodology top-rated by its students

The results of this innovative teaching model can be seen in the overall satisfaction levels of TECH graduates.

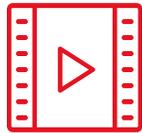
The students' assessment of the quality of teaching, quality of materials, course structure and objectives is excellent. Not surprisingly, the institution became the best rated university by its students on the Trustpilot review platform, obtaining a 4.9 out of 5.

*Access the study contents from any device with an Internet connection (computer, tablet, smartphone) thanks to the fact that TECH is at the forefront of technology and teaching.*

*You will be able to learn with the advantages that come with having access to simulated learning environments and the learning by observation approach, that is, Learning from an expert.*



As such, the best educational materials, thoroughly prepared, will be available in this program:



#### Study Material

All teaching material is produced by the specialists who teach the course, specifically for the course, so that the teaching content is highly specific and precise.

This content is then adapted in an audiovisual format that will create our way of working online, with the latest techniques that allow us to offer you high quality in all of the material that we provide you with.



#### Practicing Skills and Abilities

You will carry out activities to develop specific competencies and skills in each thematic field. Exercises and activities to acquire and develop the skills and abilities that a specialist needs to develop within the framework of the globalization we live in.



#### Interactive Summaries

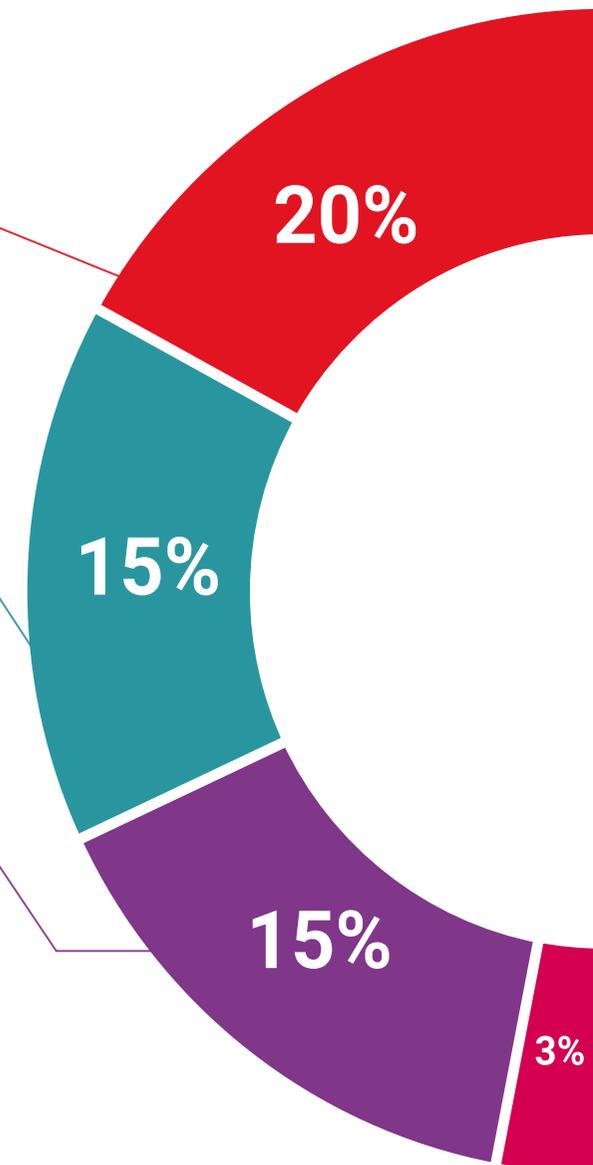
We present the contents attractively and dynamically in multimedia lessons that include audio, videos, images, diagrams, and concept maps in order to reinforce knowledge.

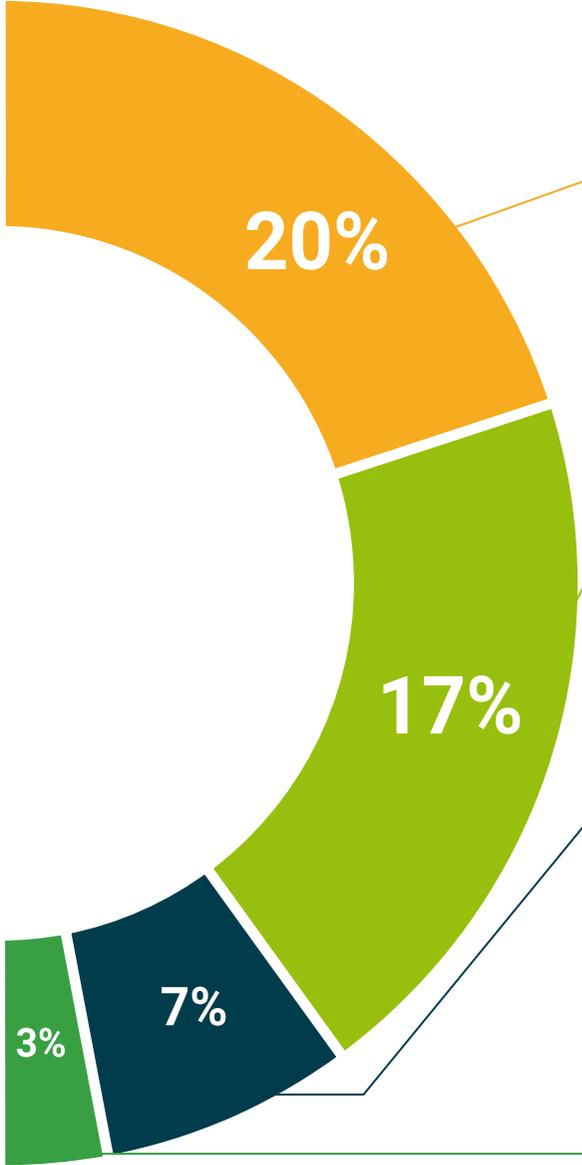
This exclusive educational system for presenting multimedia content was awarded by Microsoft as a "European Success Story".



#### Additional Reading

Recent articles, consensus documents, international guides... In our virtual library you will have access to everything you need to complete your education.





**Case Studies**

Students will complete a selection of the best case studies in the field. Cases that are presented, analyzed, and supervised by the best specialists in the world.



**Testing & Retesting**

We periodically assess and re-assess your knowledge throughout the program. We do this on 3 of the 4 levels of Miller's Pyramid.



**Classes**

There is scientific evidence suggesting that observing third-party experts can be useful.  
Learning from an expert strengthens knowledge and memory, and generates confidence for future difficult decisions.



**Quick Action Guides**

TECH offers the most relevant contents of the course in the form of worksheets or quick action guides. A synthetic, practical and effective way to help students progress in their learning.



10

# Qualifizierung

Der Blended-Learning-Masterstudiengang in Sporternährung garantiert neben der präzisesten und aktuellsten Fortbildung auch den Zugang zu einem von der TECH Technologische Universität ausgestellten Diplom.



“

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

Dieser **Blended-Learning-Masterstudiengang in Sporternährung** enthält das vollständigste und aktuellste Programm auf dem Markt.

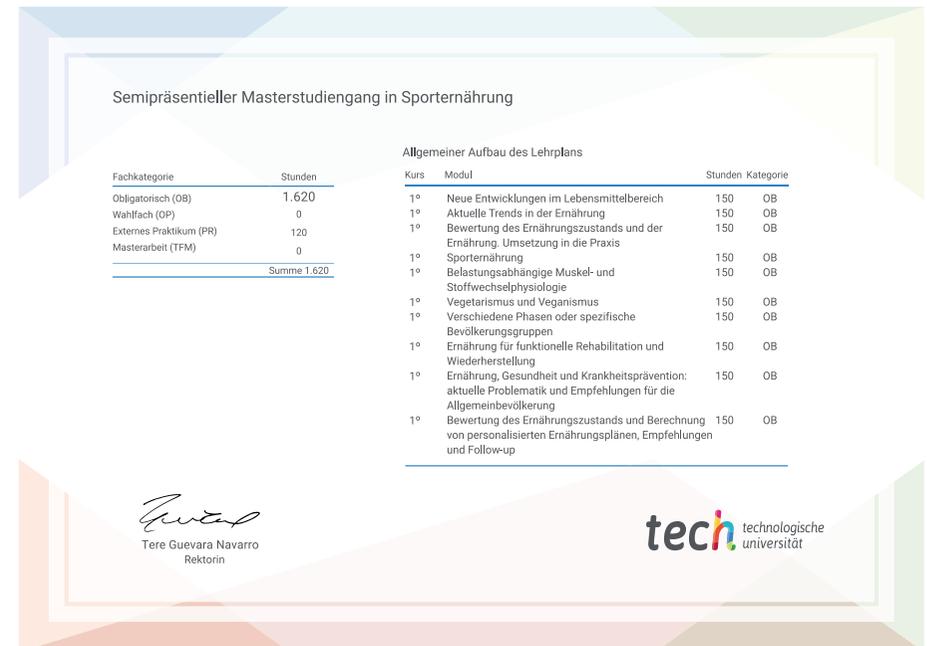
Sobald der Student die Prüfungen bestanden hat, erhält er/sie per Post\* mit Empfangsbestätigung das entsprechende Diplom, ausgestellt von der **TECH Technologische Universität**.

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: **Blended-Learning-Masterstudiengang in Sporternährung**

Modalität: **Blended Learning (Online + Klinisches Praktikum)**

Dauer: **12 Monate**



\*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.

future

health confidence people

education information tutors

guarantee accreditation teaching

institutions technology learning

community commitment

personalized service innovation

knowledge presence quality

development online training pages

virtual classroom

**tech** technological  
university

**Blended-Learning-Masterstudiengang**

Sporternährung

Modalität: Blended Learning (Online + Klinisches Praktikum)

Dauer: 12 Monate

Qualifizierung: TECH Technologische Universität

# Blended-Learning-Masterstudiengang Sporternährung

Von der NBA unterstützt

