Berner Fachhochschule

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO
Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM

CAS Sporternährung

Ein gemeinsames Angebot der Berner Fachhochschule Gesundheit und der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen

Studienjahr 2021/2022

▸ Gesundheit

Inhalt und Aufbau

Steckbrief

Titel/Abschluss	Certificate of Advanced Studies (CAS) in «Sporternährung» (15 ECTS-Credits)
Dauer	21 Studientage (7 Module à 3 Studientage), August 2021 bis Juli 2022
Studienorte	– Berner Fachhochschule Gesundheit, Weiterbildung, Schwarztorstrasse 48, 3007 Bern – Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM, Hauptstrasse 247, 2532 Magglingen
Kosten	CHF 5'890.– Der Grossteil der Module findet an der EHSM statt. Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern werden günstige Übernachtungs- und Verpflegungsmöglichkeiten zur Verfügung gestellt.
Unterrichtssprache	Deutsch
Anmeldefrist	4. Juli 2021

Porträt

Auf Basis der physiologischen Grundlagen und Anforderungen verschiedener Sportarten erlangen Sie vertieftes Fachwissen über den Einfluss der Ernährung auf den Trainingsaufbau, die Optimierung der Wettkampfleistung sowie die Gesundheit der Athletinnen und Athleten. Sie lernen aktuelle Empfehlungen kennen, können diese kritisch hinterfragen und diskutieren sie mit namhaften Expertinnen und Experten. Damit arbeiten Sie das Thema Sporternährung ganzheitlich auf und sind in der Lage, Ihr Wissen sportartspezifisch individuellen Bedürfnissen anzupassen und Problemstellungen der Athletinnen und Athleten, Teams und Verbände zu erfüllen.

Ausbildungsziele

- Sie kennen die physiologischen Grundlagen und Herausforderungen der Sporternährung für die Leistungsoptimierung in verschiedenen Ausdauer-, Kraft-, Spiel- und weiteren Sportarten.
- Sie besitzen vertiefte Kenntnisse in verschiedenen leistungsrelevanten Themen wie Energie- und Makronährstoffzufuhr, Flüssigkeitsversorgung, Krauftaufbau, Supplementen, Doping, Immunsystem, usw.
- Sie wissen, wie sich das Training und die Ernährung, abhängig von sportspezifischen Zielsetzungen, gegenseitig beeinflussen und ergänzen.
- Sie besitzen vertieftes Wissen über Athletinnen und Athleten mit speziellen Ernährungsbedürfnissen (z. B. Kinder und Jugendliche, Diabetikerinnen/Diabetiker, Personen mit Magen-Darm-Beschwerden, ältere Menschen).
- Sie kennen die spezifischen Herausforderungen für Athletinnen und Athleten in ästhetischen Sportarten oder Gewichtsklassensportarten.
- Sie sind in der Lage, Ihr theoretisches Wissen in der Praxis zu nutzen und in individuellen Situationen der Athletinnen und Athleten bedarfsgerecht anzuwenden.

Inhalt

- Wissenschaftliche Grundlagen der Sporternährung
- Praxis der Sporternährung in verschiedenen Sportarten
- Grundlagen der Physiologie und Trainingslehre
- Anthropometrie
- Supplementierung
- Essstörungen
- Spezielle Situationen und Umweltbedingungen

Kompetenznachweise

Der Kompetenznachweis findet in zwei Teilen statt:

1. Schriftliche Prüfung
   In Modul 7 absolvieren Sie eine schriftliche Prüfung mit Fragen zu den bis dahin bearbeiteten Themen. Die Dauer der Prüfung beträgt 2 Lektionen (90 Minuten).

2. Schriftliche Arbeit
   In einer schriftlichen Arbeit im Umfang von 10 bis 12 Seiten beschreiben Sie einen Fall in Zusammenhang mit Sport und Ernährung.

Dozentinnen und Dozenten

- Samuel Mettler, Dr. sc. ETH, Berner Fachhochschule, ETH Zürich (CH)
- Judith Haudum, MSc, sportnutrix, Olympiazentrum Salzburg, Universität Salzburg (AT)
- Claudia Osterkamp, Dr. oec. troph. univ., topathlEAT, Olympiastützpunkt Bayern (DE)
- Christof Mannhart, Dipl. Ing. ETH, consulting mannhart (CH)
- Nanna Meyer, Prof., University of Colorado (USA)
- Hans Braun, Dipl. Sport Dipl. Ökotrophologe, Sporthochschule Köln (DE)
- Louis Heyer, MSc Sportwiss., Nationaltrainer Swiss-Athletics, Bundesamt für Sport (CH)

und weitere Expertinnen und Experten

Voraussetzung und Zulassung

4 **Zielpublikum**

- Ernährungsberaterinnen, Ernährungsberater mit Bachelor-Abschluss
- Ernährungsberaterinnen, Ernährungsberater ohne Bachelor-Abschluss mit Zusatzausbildung in wissenschaftlichem Arbeiten
- Medizinerinnen, Mediziner aus dem Bereich Sport
- Ernährungsfachpersonen mit Hochschulabschluss und Interesse an einer spezifischen Weiterbildung in Sporternährung (z. B. Ernährungswissenschaftlerinnen, Ernährungswissenschaftler; Lebensmitteltechnologinnen, Lebensmitteltechnologen)
- Weitere Berufsgruppen mit Hochschulabschluss, z. B. Sportwissenschaftlerinnen, Sportwissenschaftler; Physiotherapeutinnen, Physiotherapeuten; Turn- und Sportlehrerinnen sowie -lehrern

Zulassungsbedingungen

Grundsätzlich werden anerkannte Abschlüsse gemäss Zielpublikum zugelassen.
Die Zulassungsbedingungen finden Sie auf unserer Webseite:
bfh.ch/de/weiterbildung/cas/sporternaehrung/

Englischkenntnisse zum Lesen und Bearbeiten englischer Literatur werden vorausgesetzt.

Interessentinnen und Interessenten, welche die Zulassungsvoraussetzungen nicht erfüllen, haben die Möglichkeit den Lehrgang als «Hörerin oder Hörer» zu belegen. Hörerinnen und Hörer können alle Inhalte besuchen. Sie sind jedoch nicht zur Abschlussprüfung zugelassen.

Organisation und Anmeldung

Durchführungsdaten 2021/2022

7 Module à 3 Studientage (21 Studientage)

- Modul 1 (EHSM, Magglingen): Sonntag, 29. August bis Dienstag, 31. August 2021
- Modul 2 (EHSM, Magglingen): Freitag, 19. November bis Sonntag, 21. November 2021
- Modul 3 (EHSM, Magglingen): Donnerstag, 20. Januar bis Samstag, 22. Januar 2022
- Modul 4 (EHSM, Magglingen): Donnerstag, 17. Februar bis Samstag, 19. Februar 2022
- Modul 5 (BFH, Bern): Sonntag, 27. März bis Dienstag, 29. März 2022
- Modul 6 (EHSM, Magglingen): Donnerstag, 21. April bis Samstag, 23. April 2022
- Modul 7 (EHSM, Magglingen): Sonntag, 29. Mai bis Dienstag, 31. Mai 2022

Die Blockmodule sind individuell über die 3 Tage hinweg geplant. Für genauere Infos steht Ihnen die Studienleitung gerne zur Verfügung.

Wir empfehlen Ihnen, zwischen den Modulen ausreichend Zeit für Vor- und Nachbereitungen einzuplanen.

Nächste Durchführungen

- Studienjahr 2022/2023: Kein Studienstart in der Schweiz
- Studienjahr 2023/2024: Start im Herbst 2023 (die Moduldaten werden ca. 1 Jahr vor Studienstart auf unserer Webseite publiziert)

Teilnehmerzahl

Maximal 18 Teilnehmende

Anmeldung

Bitte melden Sie sich über das Anmeldeformular auf unserer Webseite an:
bfh.ch/de/weiterbildung/cas/sporternaehrung/

Kontakt

Dr. sc. ETH Samuel Mettler
Studienleiter und Dozent
samuel.mettler@bfh.ch
+41 31 848 35 44

Barbara Kläfiger
Studienorganisatorin
barbara.klaefiger@bfh.ch
+41 31 848 36 55

Absolventinnen und Absolventen sagen

«Sehr empfehlenswerter Lehrgang mit gelungenen Verknüpfungen von sportphysiologischen Grundlagen mit allen Facetten der Leistungssporternährung. Als erfahrene Ernährungsberaterin FH SVDE mit eigener Spitzensporterfahrung konnte ich viel für meine aktuelle und zukünftige Arbeit mit Athletinnen und Athleten mitnehmen. Meine Erwartungen wurden übertroffen.»
Simone, Dipl. Ernährungsberaterin FH SVDE, Absolventin

«Als Trainer, Coach und Sportwissenschaftler war es mir wichtig, eine Weiterbildung in der Sporternährung zu absolvieren, welche die Inhalte wissenschaftlich belegen/stützen kann. Das CAS Sporternährung an der BFH hat mir genau dies geboten. Die gut ausgewählten Dozierenden aus dem ganzen deutschsprachigen Raum haben einzelne Aspekte auch aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet. Ich konnte dank dem CAS meine Betreuungskompetenz erheblich steigern.»
Manuel, MSc Science in Sport, Absolvent

«Das CAS stellte für mich als Orthopädische Chirurgin und Sportmedizinerin eine grossartige, spannende Ergänzung für meine Tätigkeit mit Athleten und Nationalteams dar. Obwohl die (Sport)ernährung nicht zu meinem täglichen Arbeitsbereich gehörte, konnte ich aufgrund des strukturierten Aufbaus sehr gut die notwendigen Grundlagen erarbeiten und darauf aufbauend, praxisrelevant und wissenschaftlich fundiert, einen enormen Wissenszuwachs für die weitere praktische Tätigkeit erfahren. Ausserdem erhält man die wertvolle Chance, ein enges Netzwerk mit den anderen Teilnehmern und Dozenten aufzubauen, auf das man jederzeit zurückgreifen kann.»
Judith, Oberärztin, FMH Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates, SGSM Sportmedizin, Absolventin

«Für mich als Sportphysiotherapeutin ein sehr wertvolles CAS, das mir erlaubt meine Sportlerinnen und Sportler ganzheitlicher zu betreuen und die Rehabilitation optimal zu unterstützen. Sportphysiologische, ernährungswissenschaftliche und sportmedizinische Inputs, gepaart mit den wissenschaftlichen Vorlesungen haben mir die notwendigen Grundlagen gegeben, die ich nun in der Praxis gut anwenden kann. Auch der Austausch mit den verschiedenen Berufsgruppen in den Modulen war sehr förderlich. Sehr empfehlenswert!»
Rebekka, MScPT und Sportphysiotherapeutin, Absolventin

«Jedes Thema der Sporternährung wird vertieft und mit Fachleuten diskutiert. Die daraus folgenden Tipps können direkt in die Praxis umgesetzt werden. Nebst dem Lernen hatte ich eine tolle Zeit in Magglingen mit neuen Bekanntschaften. Das CAS hat mir einen super Eindruck hinterlassen und ich werde es weiterempfehlen.»
Stéphanie, Dipl. Ernährungsberaterin HF SVDE, Absolventin

«Ein tolles CAS, das tief in die Materie der Sporternährung und Grundlagen der Sportphysiologie eintaucht und gleichzeitig den Praxisbezug nicht aus den Augen verliert. Als erfahrene dipl. Ernährungsberaterin HF mit eigener Erfahrung im Leistungssport, konnte ich viel für meine Arbeit mitnehmen.»
Eva, Dipl. Ernährungsberaterin HF SVDE, Absolventin

«Ich bin begeistert vom CAS-Studiengang Sporternährung, weil damit endlich eine fundierte Weiterbildung für Fachpersonen aus der Sport- und Ernährungswelt angeboten wird. Dies ist für die weitere Entwicklung und das Niveau der Betreuung punkto Ernährung im Leistungssport in der Schweiz sehr wertvoll. Dies freut mich als ehemaliger Spitzensportler und aktueller BSc BFH Ernährungsberater extrem.»
Shane, Dipl. Ernährungsberater FH SVDE, Absolvent

Rechtliche Hinweise

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Änderungen bleiben vorbehalten. Im Zweifelsfall ist der Wortlaut der gesetzlichen Bestimmungen und Reglemente massgebend. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite:
bfh.ch/gesundheit/weiterbildung

Stand: 10.07.2020 / Änderungen vorbehalten

Berner Fachhochschule
Gesundheit
Weiterbildung
Schwarztorstrasse 48
3007 Bern

Telefon +41 31 848 45 45

weiterbildung.gesundheit@bfh.ch
bfh.ch/weiterbildung/ernaehrung

EFQM Member
Shares what works.

swissuniversities

INSTITUTIONELL AKKREDITIERT NACH
HFKG 2017–2024