

## NETZWERK

# Mehr Ernährungskompetenzen im Sport – Ernährungs- und Verbraucherbildung für Übungsleiter und Trainer

## Zielsetzung

Erfolg im Sport und eine optimale Ernährung sind eng miteinander verknüpft – das ist schon lange kein neue Erkenntnis mehr. Daher ist es wichtig, bereits Trainer und Übungsleiter im Sport in diesen Themen nachhaltig zu schulen. Mit diesem Anliegen entwickeln die Verbraucherzentralen (VZ) unter der Federführung der VZ Sachsen das Projekt "Mehr Ernährungskompetenzen im Sport – Ernährungs- und Verbraucherbildung für Übungsleiter und Trainer".

In der Pilotphase des Projektes stehen zwei Ziele im Vordergrund: Trainer und Übungsleiter werden zum Thema Lebensmittelauswahl und Ernährung in unterschiedlichen sportlichen Situationen ausgebildet. Zudem lernen sie, ihren Sportlern dieses Wissen optimal zu vermitteln.

Diese Ziele werden bereits in der Ausbildung der Trainer und Übungsleiter umgesetzt. In Kooperation mit den Sportbünden und Sportverbänden des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) wird ein mehrteiliges Paket zur Verbraucher- und Ernährungsbildung in den Gesamtkontext der Aus- und Weiterbildung eingegliedert und für Interessierte zugänglich gemacht.

## Umsetzung

Um eine möglichst breite Gruppe an aus- und fortbildenden Trainern und Übungsleitern zu erreichen, entwickeln die Verbraucherzentralen in Kooperation mit Sportwissenschaftlern Methoden der Wissensvermittlung. Das Bildungspaket soll einen dauerhaften Platz in der Aus- und Weiterbildung erhalten und bundesweiten Sportbünden und -verbänden zur Verfügung stehen. Die oben genannten Ziele

verbraucherzentrale Sachsen

---

## KONTAKT

Verbraucherzentrale  
Sachsen e.V.  
Katharinenstraße 17  
04109 Leipzig

**Ansprechpartnerin**  
Dr. Birgit Brendel  
Telefon:  
0341-6962933  
Fax: 0341-6892826  
E-  
Mail: [bbrendel@vzs.de](mailto:bbrendel@vzs.de)

---

## LINKS

[www.verbraucherzentrale-sachsen.de](http://www.verbraucherzentrale-sachsen.de)

---

## LAUFZEIT

1. Mai 2012 bis 31.  
Dezember 2014

werden zunächst von der sogenannten Kernarbeitsgruppe erarbeitet. Sie besteht aus der Verbraucherzentrale (VZ) Sachsen, VZ Hessen, VZ NRW und der VZ Brandenburg. Eine erweiterte Arbeitsgruppe (VZ Mecklenburg-Vorpommern, VZ Thüringen, VZ Sachsen-Anhalt, VZ Hamburg) unterstützt die Kernarbeitsgruppe inhaltlich wie auch organisatorisch. In der letzten Projektphase werden alle Verbraucherzentralen in das Vorhaben einbezogen.

## Maßnahmen

Zum Projekt "Mehr Ernährungskompetenzen im Sport" zählen folgende Maßnahmen:

### Kompaktworkshops für Übungsleiter und Trainer

Es soll ein Kompaktworkshop entwickelt werden, der in Seminaren zur Aus- und Weiterbildung eingesetzt wird. Innerhalb eines methodisch-didaktischen Rahmenkonzeptes erarbeiten die Teilnehmer abgeschlossene Themenbereiche. Der Workshop ist modular aufgebaut. Damit lassen sich die Inhalte fachlich an die Bedürfnisse der Teilnehmer anpassen. Inhaltlich stehen unter anderem die folgenden Themen auf dem Plan: Grundlagen der Ernährung im Sport, Selbstreflektion des eigenen Essverhaltens, Aufklärung über "Sportlerprodukte". Geschulten Fachkräfte der Verbraucherzentralen oder der Sportverbände leiten diese Workshops. Ein Arbeitshandbuch sowie Arbeitsmaterialien, bestehend aus interaktiven Elementen, Arbeitsblättern und Hintergrundinformationen begleitet die Teilnehmer der Workshops.

### Interaktive Ausstellung

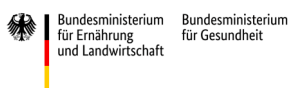
Ziel ist es, eine selbsterklärende Ausstellung für den selbstständigen Einsatz bei Fortbildungsveranstaltungen der Sportbünde, -verbände und -vereine zu konzipieren. Begleitend soll eine "Bedienungsanleitung" in gedruckter und elektronischer Form erarbeitet werden, so dass ein fachgerechter Einsatz der Ausstellung sichergestellt wird. Damit die Ausstellung auch von regionalen Verbänden genutzt werden kann, wird sie von den Verbraucherzentralen zum Verleih angeboten.

### E-Learning-Modul

Ein möglichst niederschwelliger Weg zur Erreichung der Zielgruppe und Integration in die Strukturen der Ausbildungsträger erleichtert die Verbreitung der Materialien. Es soll geprüft werden, welche Darbietungsformen (Hypertextkurse; videobasierte Kurse) dafür realisierbar und geeignet sind. Des Weiteren werden unterschiedliche Kommunikationsmöglichkeiten zwischen den Fachkräften und

Kursteilnehmern (Chatrooms, Diskussionsforen, Voice Mail, E-Mail) geprüft und erprobt. Als Arbeitsergebnis wird ein E-Learning-Modul vorgelegt, das in die vorhandenen E-Learning-Angebote der Sportverbände und -verbände des DOSB eingegliedert werden kann. Das Vorhaben gliedert sich in die folgenden Arbeitsphasen:

- Phase 1 – Konzeptentwicklung
- Phase 2 – Materialentwicklung
- Phase 3 – Materialerprobung und Optimierung
- Phase 4 – Schulung der Multiplikatoren und Evaluierung der Materialien
- Phase 5 – Umsetzung in allen Bundesländern



Link zur Webseite:

**<https://www.in-form.de/netzwerk/projekte/mehr-ernaehrungskompetenzen-im-sport-ernaehrungs-und-verbraucherbildung-fuer-uebungsleiter-und-trainer/>**