

Eine **Bezuschussung** der Beratungskosten **durch die Krankenkasse** ist in einzelnen Fällen möglich. Bitte klären Sie dies vorab mit Ihrer Krankenkasse. Auf Wunsch erstellen wir Ihnen hierfür gerne einen Kostenvoranschlag.

Gruppenschulungen

Für Vereine bieten wir auf Anfrage auch Gruppenschulungen zu verschiedenen Ernährungsthemen an.

Preise auf Anfrage (abhängig von der Dauer und Thematik der Schulung).

Kontakt und Terminvergabe

Abteilung Ernährungsberatung
 Sekretariat Leistungsphysiologie und Ernährung
 Telefon: 0721 608-46733
 E-Mail: ernaehrungsberatung@sport.kit.edu



Prof. Dr. med. Achim Bub
 Leiter AG Leistungsphysiologie und Ernährung



Nadine Hoffmann
 Ernährungsberaterin/DGE

Anfahrt

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)
 Institut für Sport und Sportwissenschaft
 Leistungsphysiologie und Ernährung
 Prof. Dr. med. Achim Bub
 Engler-Bunte-Ring 15, Geb. 40.40.
 76131 Karlsruhe



Herausgeber

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)
 Institut für Sport und Sportwissenschaft
 Bildquellen: fotolia, Nadine Hoffmann

Stand April 2015, © KIT 2015

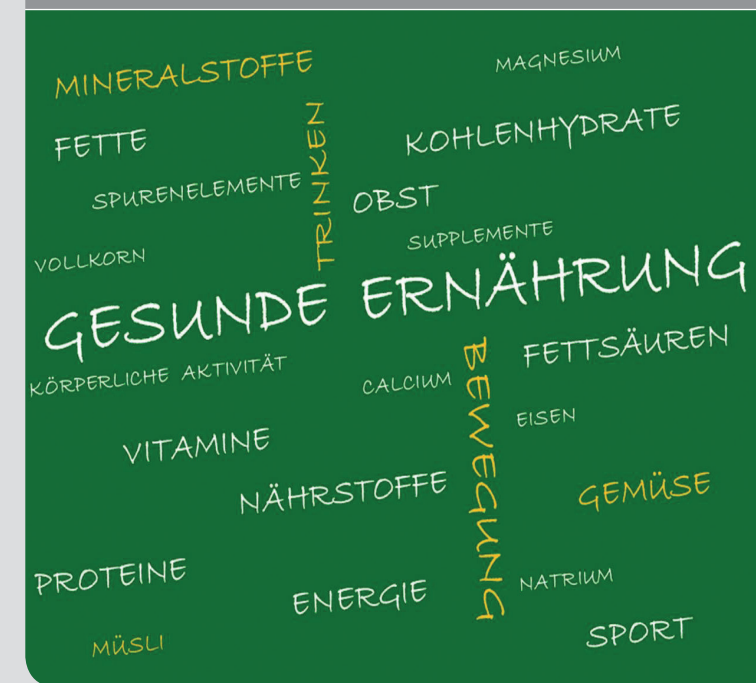
www.kit.edu



Ernährungsberatung am Institut für Sport und Sportwissenschaft

Individuell und alltagstauglich

INSTITUT FÜR SPORT
 UND SPORTWISSENSCHAFT



Ernährungsberatung am Institut für Sport und Sportwissenschaft

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung spielt nicht nur in der Prävention und Therapie von Erkrankungen eine wichtige Rolle, sondern sie ist auch die Grundlage für die Erhaltung und Steigerung der körperlichen Fitness. Gerade für Freizeit- und Leistungssportler ist es somit von Bedeutung über die richtige Zufuhr und Kombination von Lebensmitteln und Nährstoffen nachzudenken.

Deshalb bietet das Institut für Sport und Sportwissenschaften am KIT interessierten Sportlerinnen und Sportlern aller Leistungsklassen die Möglichkeit einer individuellen Ernährungsberatung, um die Ernährungsweise optimal an Ihre Bedürfnisse anzupassen.



Darüber hinaus richtet sich unser Beratungsangebot an alle, die ihre Ernährungsgewohnheiten überprüfen und verbessern möchten, um damit ihr Wohlbefinden und ihre Lebensqualität zu steigern. Wir unterstützen Sie bei einer Ernährungsumstellung und helfen Ihnen unter Berücksichtigung Ihrer Vorlieben bei einer gesunden und abwechslungsreichen Lebensmittelauswahl.

Unser Angebot

Ein wesentliches Ziel der Beratung ist es, individuelle Fragen hinsichtlich Ihrer Ernährung unter Berücksichtigung der jeweiligen Sportart, des Trainingszustandes oder Ihrer Vorlieben zu klären, mögliche Nährstoffdefizite aufzudecken und eine bedarfsgerechte Ernährung mit einer ausgewogenen Nährstoffzufuhr sicherzustellen.

Die Beratungen werden nach dem neusten wissenschaftlichen Kenntnisstand durch eine zertifizierte Ernährungsfachkraft durchgeführt.

Unser Beratungsangebot ist modular aufgebaut und bietet Ihnen somit die Möglichkeit – ggf. auch mit Unterstützung/Rücksprache der Ernährungsfachkraft – eine für Sie passende und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Auswahl der Beratungs- und Untersuchungseinheiten zusammenstellen.

Einzelberatung

Folgende Beratungsmodule stehen zur Auswahl:

Modul BASIC:

- Telefonisches Informationsgespräch
- Erstberatung (inkl. Anamnesegespräch) (ca. 60 min.)
- 2 x Folgeberatung (jeweils 30–45 min.)
- Erfassung des Gesundheitszustandes
- Qualitative Auswertung Ihres Ernährungstagebuchs

Modulpreis: 167,- €*

Modul FIT:

- Telefonisches Informationsgespräch
- Erstberatung (inkl. Anamnesegespräch)
- 2 x Folgeberatung
- Erfassung des Gesundheitszustandes
- Computergestützte Nährwertanalyse
- Erstellung eines individuellen Speiseplans
- Erfassung der körperlichen Aktivität mittels Fragebogen/Akzelerometer

Modulpreis: 238,- €*

Modul FITplus:

- Telefonisches Informationsgespräch
- Erstberatung (inkl. Anamnesegespräch)
- 2 x Folgeberatung
- Erfassung des Gesundheitszustandes
- Computergestützte Nährwertanalyse
- Erstellung eines individuellen Speiseplans
- Erfassung der körperlichen Aktivität mittels Fragebogen/Akzelerometer
- Analyse und Auswertung der Körperzusammensetzung mittels Bioelektrischer Impedanz Analyse (BIA)

Modulpreis: 274,- €*

Auf Wunsch können die Module BASIC und FIT durch folgende Angebote erweitert werden:

- Computergestützte Nährwertanalyse
Preis: 60,- €*

- Analyse der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz Analyse)
Preis: 47,- €*

(alle Preise inkl. MwSt.)

*** Beschäftigte und Studierende des KIT erhalten vergünstigte Preise.**



Änderungen der Preise vorbehalten – Stand April 2015