



Ernährungsberatung für Synchronschwimmerinnen, Trainerinnen und Eltern: 09. September 2015

Synchronschwimmen ist eine ästhetische Sportart. Die Schwimmerinnen müssen einerseits sehr leistungsfähig sein, andererseits wird eine schlanke Figur und Beweglichkeit vorausgesetzt.

Bei den Schwimmerinnen im Kader wird regelmässig Gewicht gemessen.

Dies löste bei Schwimmerinnen und Eltern Diskussionen und Ängste, sowie Fragen auf. Deswegen organisierte der Synchronverein Bern einen Weiterbildungsabend zum Thema „Ernährung im Spitzensport“ mit Corinne Spahr.

Die Herausforderung an die Referentin dabei war das heterogene Zielpublikum. Die Schwimmerinnen waren zwischen 7 und 20 Jahre alt.

Auftrag:

Grundsätzliche Informationsvermittlung über Ernährung im Spitzensport

Ernährung wenn spätabends bis zu 4 Stunden trainiert werden

Ernährung wenn die Schwimmerinnen direkt von der Schule ins Training gehen und unterwegs essen

Ernährung zur Gewichtsoptimierung

Die Weiterbildung dauerte 2 Std.

Feedback des Vereins

- Schwimmerinnen, Trainerinnen und Eltern fanden die Weiterbildung als sehr informativ. Es gab viele „Aha-Erlebnisse“
- Die Weiterbildung war so gestaltet dass jede Gruppe Informationen für sich herausnehmen konnte
- Durch eine sachliche Information wie gesund gegessen werden kann auch wenn eine Gewichtsoptimierung angestrebt wird, konnten Ängste, vor allem der Eltern, reduziert werden
- Die Vereinsverantwortliche haben eine Grundlage, auf der sie im Gespräch mit den Schwimmerinnen und den Eltern zurückgreifen und aufbauen können.

Nachhaltigkeit

Es gab nach dieser Weiterbildung Einzelberatung von Schwimmerinnen sowie Trainerinnen

Für den Vorstand
Synchronverein Bern

Orlanda Vetter-Lehmann