

Zertifikat

Sandra Rieth

hat an der Weiterbildung

ErnährungsCoach (IHK)

erfolgreich teilgenommen.

Die Weiterbildung wurde in Kooperation mit dem
IHK Bildungszentrum Frankfurt am Main durchgeführt.

Die Weiterbildung beinhaltet die Qualifikation
Kursleiterin Gewichtsreduktion

Oberursel, 12.05.2024

AKADEMIE GESUNDES LEBEN
in der Stiftung Reformhaus-Fachakademie



Ulrich Jentzen
Geschäftsführer Stiftung
Reformhaus-Fachakademie



Sigrid Siebert
Diplom Ökotrophologin
Diätassistentin



**AKADEMIE
GESUNDES LEBEN**
STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE

- Anlage zum Zertifikat -

Sandra Rieth

hat an der Weiterbildung

Ernährungscoach (IHK)

erfolgreich teilgenommen.

Der Titel der Projektarbeit lautete:

Bluthochdruck und Übergewicht

Die Zusatzqualifikation umfasste insgesamt:

150 Unterrichtsstunden Präsenzseminar

60 Stunden angeleitetes Selbststudium

10 Stunden Projektarbeit

Die Weiterbildung fand an folgenden Terminen statt:

Teil 1: 01.11. - 05.11.23

Teil 2: 05.01. - 09.01.24

Teil 3: 10.03. - 14.03.24

Teil 4: 08.05. - 12.05.24



AKADEMIE
GESUNDES LEBEN
STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE

Lerninhalte

Ernährungscoach (IHK)

Ernährung

- Gesunde, typgerechte Ernährung
- 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung
- Ernährungssituation in Deutschland
- Prägung des Essverhaltens
- Nährstofflehre - Ernährungslehre
- Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe
- Praxis in der Lehrküche
- Nahrung und Verdauung
- Individuelle Vitalstoffanalyse
- Computergestützte Ernährungsberatung
- Lebensmittelkunde und -qualität
- Ernährungsanamnese erstellen
- Säure-Basen-Gleichgewicht

Kursleiter/in Gewichtsreduktion

- 11 Wochen Gewichtsreduktion
- Methodenschulung für das Coaching Gewichtsreduktion
- Diäten im Vergleich
- Individuelle Kalorienbestimmung und Reduktion
- Entlastungstage / Entschlackungstage
- Low Fat und Low Carb
- Kuren und Fasten

Fitness

- Fitnessernährung
- Vitalstoffe zur Leistungssteigerung
- Antioxidantien gegen freie Radikale
- Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate im richtigen Verhältnis
- Nahrungsergänzung
- Nordic Walking

Coaching

- Psychologie des Coachings
- Gesprächsführung in der Beratung
- Kommunikation
- Einfühlen und hilfreiche Gespräche führen
- Vortragstechnik
- NLP – Neurolinguistische Programmierung
- Fragen richtigstellen
- Wahrnehmung
- Zielmanagement
- Motivationstraining
- Einstellung und Gedanken



AKADEMIE
GESUNDES LEBEN

STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE

Zertifikat

Sandra Rieth

hat im Rahmen der Weiterbildung ErnährungsCoach (IHK) an der
Fortbildung

Kursleiterin
Nordic Walking

erfolgreich teilgenommen.

Die Fortbildung umfasst 9 Übungsstunden
und schließt mit einer praktischen und theoretischen Prüfung ab.

Schwerpunkte:

- Aktuelle Nordic Walking-Technik
- Anleitung von Gruppen
- Einzel-Videoanalyse

Oberursel, den 14.03.2024

Akademie Gesundes Leben

in der Stiftung Reformhaus-Fachakademie
Gotische Straße 15, D-61440 Oberursel


Ulrich Jentzen
Geschäftsführer


Helena Schliemann
Seminarleiterin



AKADEMIE
GESUNDES LEBEN
STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE

Übungsphasen

- Persönliche Vitalstoffanalyse
- Persönliche Ziele definieren (mit Coaching-Partner)
- Inhalte der Skripte mit Fragensammlung erarbeiten
- Entwicklung eines persönlichen Ernährungsplans
- Individuelle Optimierung des Essverhaltens und der Lebensmittelauswahl
- Selbstständige Durchführung von Coachinggesprächen

Leistungsnachweise

- Projektarbeit
- Einzelcoaching: Planung, Durchführung, Dokumentation und Evaluierung eines Fallbeispiels
- Präsentation und Supervision
- Lehrgangsinterner Multiple Choice Test

Seminarleitung

- Sigrid Siebert (Dipl. Ökotrophologin), Ernährungstherapeutin (QUETHEB)
- Prof. Dr. Guido Ritter (University of Applied Science, Fachbereich Oecotrophologie, Münster)
- Hanno Schenk (NLP-Lehrtrainer), Lebensmitteltechnologe

Umfang der Weiterbildung

Die Zusatzqualifikation umfasst 16 Seminartage mit insgesamt

- 150 Unterrichtsstunden Präsenzseminar,
- 60 Stunden angeleitetes Selbststudium und
- 40 Stunden Projektarbeit.

Seminarzeiten

09:00 - 18:30 Uhr

Am Anreisetag: 14:30 - 18:30 Uhr

Am Abreisetag: 09:00 - 12:30 Uhr

Mittagspause

12:30 - 14:30 Uhr



AKADEMIE
GESUNDES LEBEN

STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE