

# 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



## 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



# 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