

# Fit durch Food | Aufbaukurs Ausbildung zum Ernährungs-Coach | 15 FP



Die drei Säulen der Gesundheitsprävention sind Ernährung, Bewegung und Entspannung.

Im Seminar werden Ihnen Grundlagen der gesunden Ernährung vermittelt. Sie erfahren, wie das Essverhalten analysiert werden kann und können Mängel oder Fehlverhalten beurteilen.

Sie lernen Kommunikationstechniken zur Anwendung im Kurs und zur Beratung kennen, um eine aktive Umsetzung zu ermöglichen. Denn das Wissen über gesunde Ernährung allein führt nicht zum Erfolg.

Sie lernen die Motivation des Klienten zu stärken und mittels lösungsorientierter Beratung bzw. Gesprächsführung das Verhalten möglichst zu verändern.

Sie erhalten Ideen und Möglichkeiten, wie Sie das Thema Ernährung als Physiotherapeut nutzen können und in Ihr Tätigkeitsfeld integrieren können.

## **Ziel:**

- Ernährungswissen erwerben und umsetzen können
- Übergewichtige als Zielgruppe richtig beraten
- Motivation zur Prävention stärken
- Therapieerfolge mittels Ernährungstipps verbessern

## **Vom Wissen zum Handeln:**

- Motivation zur Prävention
- Techniken der Beratung
- Lösungsorientierte Beratung

## **Methoden:**

- Impulsreferate
- interaktive Lehrgespräche
- Gruppenarbeit
- Diskussion
- Kostproben

## **Themen des Kurses:**

### **Teil 1:** Vertiefung der Stoffwechselprozesse, Basen- und Säurehaushalt

- Zusammenhang zwischen Ernährung und Therapieerfolg
- Ernährung und Prävention
- Regenerationsprozesse
- BMI
- Erstellung von Ernährungsplänen für oben genannte Bereiche
- Interpretation von Ernährungsprotokollen an Fallbeispielen

### **Teil 2:** Kommunikation

- Ernährungsberatung
- Kommunikation
- Ernährungspsychologie

Die Teilnehmenden erhalten nach dem Aufbaukurs das Zertifikat zum „Ernährungscoach“.

## **Voraussetzung für die Teilnahme:**

Fit durch Food | Grundkurs Ausbildung zum Ernährungs-Coach

|                           |                                                                          |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>            | Daniela Kircher   Oecotrophologin                                        |
| <b>Kursgebühr</b>         | 0,00 € inkl. Skript                                                      |
| <b>Beginn</b>             | 20.05.2023                                                               |
| <b>Ende</b>               | 21.05.2023                                                               |
| <b>Kurszeiten</b>         | Sa. 20.05., 10:00 - 18:00 Uhr<br>So. 21.05., 09:00 - 16:00 Uhr           |
| <b>Kursort</b>            | Martin-Luther-Straße 69, 71636 Ludwigsburg                               |
| <b>Zielgruppe</b>         | Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseure, Heilpraktiker, Osteopathen |
| <b>Fortbildungspunkte</b> | 15                                                                       |