



ERNÄHRUNGSTRAINER/IN-B-LIZENZ

ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer zur Planung und Durchführung einer Ernährungsbetreuung im primärpräventiven Bereich. Die Lehrgangsteilnehmer sind in der Lage, den Ernährungszustand zu analysieren und daraus abgeleitet, die Ernährungsweise zu optimieren bzw. individuelle Ernährungspläne gemäß den vereinbarten Zielen zu erstellen. Der Lehrgang vermittelt das notwendige Fachwissen, um grundlegende Fragen einer gesundheitsbewussten Ernährung kompetent zu beantworten sowie fundierte Ernährungsempfehlungen zur Gewichtsregulation zu geben. Mit diesen umfassenden Kenntnissen entwickeln die Lehrgangsteilnehmer die Fähigkeit, Kunden im Rahmen einer bedarfsgerechten Ernährung gezielt zu beraten und zu betreuen.

★★★
Basisqualifikation

vor Ort | digital

INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Anatomische/physiologische Grundlagen
 - Verdauung und Resorption
 - Energiebedarf und Energieumsatz
2. Ernährungsphysiologische Grundlagen
 - Makro- und Mikronährstoffe
 - Grundlagen der Stoffwechselregulation
3. Ernährungszustand
4. Ernährungserhebung
 - Methoden der Ernährungserhebung
 - Ernährungsanalyse, Nährwertberechnung
5. Ernährungsempfehlungen
 - Nationale und internationale Nährstoffempfehlungen
6. Gewichtsregulation
 - Klassifizierung, Ursachen und Folgen
 - Ernährungsstrategien zur Gewichtsreduktion bzw. -zunahme
7. Ernährung bei Erkrankungen
8. Vergleich verschiedener Ernährungsformen

ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Interessenten, die eine Basisqualifikation mit fundamentalen Kenntnissen und Fähigkeiten zur präventivorientierten und bedarfsgerechten Ernährungsbetreuung absolvieren oder ihre eigene Ernährung optimieren wollen. Die Teilnahme an dem Lehrgang setzt praktische und/oder theoretische Vorkenntnisse im Themengebiet voraus.

BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 3; Basisqualifikation

Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Fitnesstrainer/in-B-Lizenz
- Berater/in für Stressmanagement
- Kommunikationstrainer/in

DAUER 3 Monate mit 4 Tagen Präsenzphase	ANERKENNUNG Staatlich geprüft und zugelassen ZFU-Nr. 729292	
PRÜFUNG Zulassung Teilnahme an der Präsenzphase Art vor Ort: Klausur digital: Klausur	GEBÜHR 1.398,00 EUR; in 2 Raten zu je 699,00 EUR oder monatlich 170,00 EUR in 9 Raten; gesamt: 1.530,00 EUR Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 138) Förderung möglich (Seite 138)	
START Jederzeit möglich	INFOS/ANMELDUNG QR-Code scannen	