

Ernährungstrainer/in-B-Lizenz

Sie erhalten fundiertes Basiswissen im Bereich Ernährung und beraten bzw. betreuen Kunden zu einer präventiv-orientierten und bedarfsgerechten Ernährung. Sie analysieren und optimieren das Ernährungsverhalten und somit auch den Gesundheitszustand Ihrer Kunden.



☆☆☆ Basisqualifikation

vor Ort digital

Ziel

Der Lehrgang „Ernährungstrainer/in-B-Lizenz“ 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.

Berufliche Qualifikationsstufe

Fernstudien-DQR-Stufe 3; Basisqualifikation
Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

Zielgruppe/Vorbildung

Der Lehrgang richtet sich an Interessenten, die eine Basisqualifikation mit fundamentalen Kenntnissen und Fähigkeiten zur präventiv-orientierten und bedarfsgerechten Ernährungsbetreuung absolvieren oder ihre eigene Ernährung optimieren wollen.

Die Teilnahme an dem Lehrgang setzt praktische und/oder theoretische Vorkenntnisse im Themengebiet voraus.

Beschreibung

Die Basisqualifikation „Ernährungstrainer/in-B-Lizenz“ dient als optimaler Einstieg in den Bereich der Ernährungsbetreuung und eignet sich z. B. für alle Betreuer oder Trainer im Bereich Prävention, Fitness und Gesundheit. In diesem Lehrgang werden vor allem grundlegende Fragestellungen behandelt, aber auch Einblicke in vertiefende bzw. weitere Ernährungsthemen gegeben. Der Lehrgang befähigt die Teilnehmer, Kunden hinsichtlich einer gesundheitsbewussten und bedarfsgerechten Ernährung sowie der Gewichtsregulation fachlich kompetent und professionell zu betreuen. Die Inhalte orientieren sich an aktuellen ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen und vermitteln ein breites Basiswissen aus den Bereichen Anatomie, Physiologie sowie flankierendes Basiswissen im Bereich ernährungsabhängiger Erkrankungen. Für die Umsetzung wertvoller Ernährungstipps in die Praxis werden neben dem Aufbau und Ablauf einer Ernährungsbetreuung und der Erhebung sowie Bewertung der anthropometrischen Daten auch typische Fallbeispiele aus der Ernährungsberatung im Fitnessstudio bearbeitet. Der Lehrgang „Ernährungstrainer/in-B-Lizenz“ ist die Basis für alle weiterqualifizierenden Lehrgänge im Bereich Ernährung.

Empfohlene Weiterbildungen

(Ergänzend zu dem hier beschriebenen Lehrgang)

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

Inhalte

(Auszug aus den Inhalten. Die vollständigen Beschreibungen finden Sie unter bsa-akademie.de.)

1. Anatomische/physiologische Grundlagen
 - Verdauung und Resorption
 - Energiebedarf und Energieumsatz
2. Ernährungsphysiologische Grundlagen
 - Makro- und Mikronährstoffe
 - Grundlagen der Stoffwechselregulation
3. Ernährungszustand
 - Erhebung und Bewertung biometrischer Daten
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
 - Metabolisches Syndrom
 - Lebensmittelunverträglichkeiten
 - Ernährungsstrategien zur Prävention
8. Vergleich verschiedener Ernährungsformen

Abschluss

Ernährungstrainer/in-B-Lizenz



Anerkennung

Staatlich geprüft und zugelassen
ZFU-Nr. 729292

Dauer

3 Monate mit 4 Tagen Präsenzphase

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 146)
Förderung möglich (Seite 146)

Termine/Anmeldung

QR-Code scannen



Prüfung

Zulassung

Teilnahme an der Präsenzphase

Art

- **vor Ort:** Klausur
- **digital:** Klausur