

## **Expert\*in für Präventiv- und Sporternährung 2021**

Mit diesem Kurs garantieren wir den Fachpersonen im Sportbereich, Quereinsteiger\*innen sowie allen im Ernährungsbereich Beschäftigten eine fundierte, unabhängige Ausbildung, welche ganzheitlich auf die Wechselwirkungen der verschiedenen Ebenen Physiologie, Psychologie und Ernährung eingeht.

Erfahrene Dozent\*innen vermitteln einzigartiges Wissen, warum es für jeden Menschen nur eine persönliche Lösung gibt und wie man sie zusammenstellt – auf Basis messbarer Ergebnisse und wissenschaftlich fundiert.

### **Die Absolvent\*innen werden nach ihrem erfolgreichem Kursbesuch folgende Kompetenzen haben:**

- Lebensstile erkennen und typengerecht anpassen
- Psychologische Motive erkennen und mit den Menschen besprechen können
- Ursachen von Übergewicht erkennen und die optimale Ernährung typengerecht umsetzen
- Analytische Fähigkeiten wie Kalipermessung, BIA Messung durchführen und korrekt interpretieren können. Einfache Diagnosen mit dem Kunden erarbeiten und Probleme lösen helfen
- Einen Sportler in seinem Sport ernährungstechnisch komplett unterstützen sowie angepasste Trainingsempfehlungen abgeben können
- Ernährungsgerechte Pläne für Menschen mit hohem Stressalltag und Erschöpfung erstellen
- Fach- und Methodenkompetenz kennen, um alle Ernährungsthemen des Kunden erklären zu können und wenn nötig an eine Ernährungsberater\*in mit BSc in Ernährung & Diätetik, einen Arzt/eine Aertzin oder Ernährungsdiagnostiker\*in weiterzuleiten
- Das heutigen Wirrwar und Ernährungsmythen von Ernährungsrichtlinien und Diäten durchschauen können und argumentieren, was für wen gut anwendbar ist

### **Dozent\*innen:**

Jeanette Siegenthaler, BSc in Ernährung & Diätetik, Ernährungsdiagnostikerin, Geschäftsführung erpse

Jürg Hösli, Ernährungswissenschaftler, Leiter Institut für Ernährungsdiagnostik erpse, Leiter Ernährungsmedizin Institut für Prävention, Sportmedizin und Diabetologie med-concert, Referent im deutschen Radsportbund.

## Expert\*in für Präventiv- und Sporternährung 2021 Der Ablauf der Kurse via Zoom\*

### **Modul I: 25. - 27.11.20**

#### **Basisernährung**

- Funktionen, Verdauung von Makro- und Mikronährstoffe kennen, Resorptionsprobleme erkennen und reagieren können
- Die Basis von gesunder Ernährung verstehen, im Detail die Makro- und Mikronährstoffe sowie die Nährstoffverteilung im Ansatz nach erpse
- Den Mahlzeiten-Rhythmus richtig bestimmen
- Den Kalorienbedarf richtig Berechnen und Fallstricke bei entzündlichen Erkrankungen, individuellen Problemen und Sportlern erkennen

### **Modul II: 20.1.21 - 22.1.21**

#### **Mentale Belastung und Erholung**

- Kompensationsmuster der Klienten verstehen
- Umgang und Auswertung des mentalen Fragebogens um körperliche wie mentale Belastung der Kunden zu verstehen
- Burnout und Prophylaxe in der Ernährung und Training, wie kann ich frühzeitig ein mögliches Burnout vermeiden

### **Modul III: 17.2.21 - 19.2.21**

#### **Kalipermessung und Lebensstilerkennung**

- Psychologisches Model (Hösli j. 2020) und Grundlage der Lebensstilerkennung über Körperfettfalten
- Fettarten und Ursachen von Körperfettzunahmen
- Praxis der Kalipermessung an Probanden vor Ort
- Einflüsse von Training und Ernährung auf Körperfettverteilung in Beispielen
- Planung einer Körperfettreduktion mit Interaktion Psychologie, Training und Ernährung verstehen können und Umsetzen

### **Modul IV: 17.3.21 - 19.3.21**

#### **Ernährungssysteme und Zielgruppen inkl. Pathologie und Abgrenzung**

- Aktuelle Diäten kennen und richtig einordnen können
- Pathologische Krankheitsbilder kennen lernen und Abgrenzung zum medizinischen Bereich
- Thema Essstörungen

## Expert\*in für Präventiv- und Sporternährung 2021 Der Kursablauf

### **Modul V: 21.4.21 - 23.4.21**

#### **Sporternährung & Supplemente Teil 1**

- Energiestoffwechsel
- Typologisierung von Sportarten inkl. sportspezifische Energiebereitstellung und Ernährungsplanung
- Beeinflussung des Trainingseffekts durch Ernährung
- Spezifische Themen der Ernährungsberatung: Höhenttraining, Gewicht machen, Ketogene Ernährung im Ausdauersport, Carboloadung, Bodybuilding & Fitnessklassen
- Nahrungsergänzungen und evidenzbasierte Anwendung

### **Modul VI: 26.5. - 28.5.21**

#### **Wie sage ich es meinem Kunden, Beratungskompetenz und Fallstricke**

- 
- Beratungsgespräche richtig planen, durchführen und reflektieren
- Menschentypengerechte Kommunikation
- Wie erreiche ich maximale Compliance beim Kunden
- Wie bin ich langfristig erfolgreich
- Fallstricke in den Beratungen, Selbstreflexion im Beratungsgespräch als Basis für die Kundenbetreuung

### **Modul VI: 16.6.21 - 18.6.21**

#### **Sporternährung Teil 2 und komplexe Fallbeispiele**

- Basierend auf den Analyseverfahren Laktat, Kaliper und BIA Messungen Lebensstile und Kompensationsmuster erkennen aus verschiedenen Bereichen wie Hochleistungssport, gestresste Menschen, Personen mit Energiedefizit, Gewichts zu- oder Abnahme und Freizeitsport
- Vernetzung und Vertiefung von Wissen und Kompetenzen

#### **Als Basis unserer Ausbildung empfehlen wir folgendes Buch**

„Biologie, Anatomie, Physiologie“ von Nicole Menche, Urban & Fischer Verlag

# erpse · ACADEMY

## Expert\*in für Präventiv- und Sporternährung Weitere Informationen

### Schulungszeiten und Durchführung der Kurs (Online- und Präsenzkurse)\*

Im Zuge der aktuellen Lage finden die Kurse problemlos online via Zoom von 8.30 – 12.00 Uhr und von 13.00 – 16.30 Uhr statt. Sobald unter Wahrung aller Schutzmassnahmen wieder ein Präsenzunterricht möglich ist, setzen wir die Kurse im Strickhof fort und bieten parallel dazu die Möglichkeit, online teilzunehmen.

Lediglich das Modul III ist als Präsenzphase notwendig. Wir bitten um Verständnis, dass dieses Modul je nach Situation je nach Situation erst später als geplant durchgeführt werden kann. Selbstverständlich kommunizieren wir dies schnellstmöglich.

Infos zum Strickhof Wülflingen, Riedhofstrasse 62, 8408 Winterthur. Der Strickhof ist mit dem öv gut erreichbar – vom Bahnhof Winterthur mit dem Bus Nr. 2, Richtung Wülflingen, Haltestelle Schloss). Für alle Autofahrer sind genügend Parkplätze vor dem Gebäude vorhanden.

Verpflegung im Strickhof: In den Pausen können im Strickhof Kaffee, Tee und Gipfeli oder Gebäck bestellt werden, Äpfel stehen immer im Korridor gratis für alle bereit.

Selbstverständlich kannst du auch ein eigenes Mittagessen mitbringen – eine Mikrowelle ist vorhanden und an allen Tagen verfügbar. Ein Coop und Migros sind ca. 700 m vom Strickhof entfernt und gut zu Fuss erreichbar.

### Fragen / Kontakt

Für organisatorische Fragen wende dich bitte an Emily Cochran unter [info@erpse.ch](mailto:info@erpse.ch), bei inhaltlichen Fragen zu den Modulen an Jeanette Siegenthaler unter [js@erpse.ch](mailto:js@erpse.ch).

Herzlich

Dein erpse Institut und erpse academy Team



erpse Institut  
Unterer Graben 17  
8400 Winterthur  
+41 44 500 56 60  
[info@erpse.ch](mailto:info@erpse.ch)  
[erpse-institut.com](http://erpse-institut.com)