

## **Expert:in für Präventiv- und Sporternährung 2022**

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.

Gregory Grünig, Ernährungsdiagnostiker und Sport-Chef beim erpse institut

## Expert:in für Präventiv- und Sporternährung 2022 Kursablauf

### **Modul I: 27.4. bis 29.4.22**

#### **Basisernährung (Dozentin Jeanette Siegenthaler)**

- 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
- Mahlzeiten-Rhythmus richtig bestimmen
- Kalorienbedarf richtig Berechnen und Fallstricke bei entzündlichen Erkrankungen, individuellen Problemen und Sportlern erkennen

### **Modul II: 11.5. bis 13.5.22**

#### **Mentale Belastung und Erholung (Dozent Jürg Hösli)**

- Psychologische Grundlagen zum Verständnis von Stress, Kompensation und Lebensstil-Erkennung
- Fragebogen: mentale Belastung und Erholung sowie Fragebogen der Bedürfnisse (Maslow Pyramide)
  - Kompensationsmuster der Klienten verstehen
  - Umgang und Auswertung des mentalen Fragebogens, um körperliche und mentale Belastung(en) der Klient:innen zu verstehen
- Burnout und Prophylaxe in der Ernährung und Training.  
Wie kann ich frühzeitig ein mögliches Burnout vermeiden

### **Modul III: 15.6. bis 17.06.22**

#### **Kalipermessung und Lebensstil: Was hat Körperfett mit dem Lebensstil zu tun? Darstellung anhand des patentierten Hösli Vectographen (Dozent Jürg Hösli)**

- Einflüsse von Training und Ernährung auf Körperfettverteilung in Beispielen
- Planung einer Körperfettreduktion mit Interaktion Psychologie, Training und Ernährung verstehen und umsetzen können
- Praxis der Kalipermessung an Probanden vor Ort

### **Modul IV: 20.7. bis 22.07.22**

#### **Ernährungssysteme und Zielgruppen inkl. Pathologie und Abgrenzung (Dozentin Jeanette Siegenthaler)**

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

## Expert:in für Präventiv- und Sporternährung 2022 Kursablauf

### **Modul V: 17.8. bis 19.8.22**

#### **BIA Messung (Dozent Gregory Grünig)**

- Sporternährung & Supplemente
- 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: 21.9. bis 23.9.22**

#### **Wie sage ich es meinem Kunden, Beratungskompetenz und Fallstricke (Dozentin Jeanette Siegenthaler)**

- 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 VII: 26.10. bis 28.10.22**

#### **Fallbeispiele in der Beratung (Dozent Jürg Hösli)**

- Wir führen alle Messungen in diesen drei Tagen zusammen und werden komplexe, reale Fälle mit Ernährung, Training und Beleuchtung des Mindset lösen
- Prüfungsvorbereitung

#### **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 Kurse

Die erpse-Kurse finden vorzugsweise vor Ort im Strickhof, Winterthur-Wülflingen, von 8.30 – 12.00 Uhr und von 13.00 – 16.30 Uhr statt.

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)