erpse VERSUM

DER EXPERTEN-LEHRGANG / 2027

# Experte für Sport- und Präventiv-ernährung

Vom ersten Messwert zur individuellen Ernährungsstrategie.
Lerne, was gute Beratung wirklich trägt.



FEBRUAR–AUGUST 2027 · 7 KALENDERMONATE

START 25./26.02.2027 · LETZTES MODUL 12./13.08.2027

WAS UNS ANTREIBT

# «Im Umgang mit dem Körper begegnen wir uns selbst.»

**Jürg Hösli**



## Eine Zahl ist ein Anfang. Kein Urteil.

Zu einem Befund gehören auch Trainingsalltag, Belastung und eigene Ziele. Messungen allein erzählen nicht die ganze Geschichte.

## Fragen, bevor man zuordnet.

Der Lehrgang verbindet Daten mit dem Gespräch. Daraus kann eine Strategie entstehen, die zur Person und ihrem Alltag passt.

DER NÄCHSTE SCHRITT FÜR DEINE PRAXIS

# Wissen hast du. Jetzt zählt, was du daraus machst.

Ein Mensch bringt Fragen, Essgewohnheiten und seinen Trainingsstatus mit. Deine Aufgabe ist es, mithilfe von Messdaten die Verbindung zwischen Kopf und Körper sichtbar zu machen - und daraus im Beratungsgespräch eine individuelle Strategie zu entwickeln.



### PERSONAL TRAINING

Du arbeitest mit Kund:innen an Leistung, Körperzusammensetzung und Training - und willst Ernährung fundiert integrieren.

### ERNÄHRUNGSBERATUNG & ERNÄHRUNGSCOACH

Du willst Ernährungswissen mit Messdaten, Trainingsstatus und Verhalten verbinden und individueller beraten - oder dein bereits bestehendes Ernährungswissen durch evidenzbasierte Daten vertiefen und im Beratungsgespräch gezielt für den Weg zum Ziel einsetzen.

### PHYSIOTHERAPIE & GESUNDHEIT

Du begleitest Menschen in Belastung, Regeneration oder Prävention und möchtest Ernährung und Training besser einordnen.

---

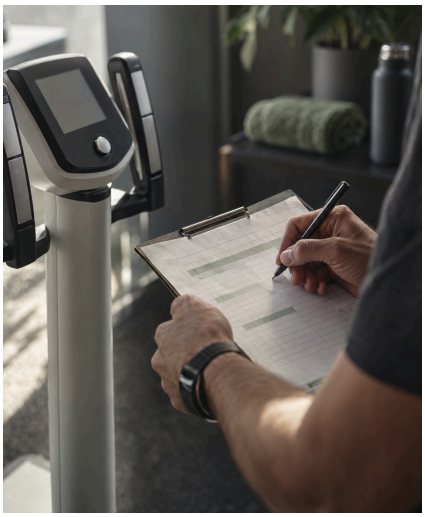
WAS SICH IN DEINER ARBEIT VERÄNDERT

**Du dokumentierst genauer, erklärst deine Entscheidungen und passt einen Plan an, wenn der Alltag andere Antworten gibt.**

DER erpse -BLICK

# Eine Zahl verändert noch keine Beratung.

Du misst. Du fragst nach. Du prüfst den Alltag. Erst dann wird aus Fachwissen eine Entscheidung für den konkreten Menschen.







01 **MESSEN**
Wie ist dieser Körper gebaut?

02 **VERSTEHEN**
Wie geht dieser Mensch mit seinem Körper um?

03 **GESTALTEN**
Welche Ernährung und welches Training passen zu ihm und seinem Ziel?

04 **BERATEN**
Wie vermittelst du die Strategie so, dass sie im Alltag umgesetzt werden kann?

**In Modul 7 führst du alles an vollständigen Fällen zusammen - vom ersten Messwert bis zum Beratungsgespräch.**

DER FAHRPLAN 2027

# Von Februar bis August. Mit Zeit für die Praxis.

Die Module bauen aufeinander auf. Von Februar bis August 2027 folgen auf die Präsenztage Vorbereitung, eigenes Nacharbeiten und die nächste fachliche Frage.

| | | |
|---|---|---|
| **FEB** | **01** | **Den Körper vermessen - verstehen, wer vor dir sitzt**<br>25./26.02.2027 · Jürg Hösli |
| **APR** | **02** | **Kopf und Körper psycho-physiologisch verbinden**<br>08./09.04.2027 · Jürg Hösli |
| **MAI** | **03** | **Die Basics der Ernährung verstehen und anwenden**<br>20./21.05.2027 · Jeanette Siegenthaler |
| **JUN** | **04** | **Energiewege des Körpers und Sporternährung**<br>03./04.06.2027 · Gregory Grünig |
| **JUL** | **05** | **Typengerechte Ernährung und typengerechtes Training**<br>01./02.07.2027 · Sarah Ackermann |
| **JUL** | **06** | **Typengerecht beraten - damit Umsetzung möglich wird**<br>15./16.07.2027 · Jeanette Siegenthaler |
| **AUG** | **07** | **Vollständige Fälle erarbeiten und zusammenführen**<br>12./13.08.2027 · Jürg Hösli |

Die sieben Module bauen inhaltlich aufeinander auf. Vor jedem Modul bereitest du dich mit Videos über die erpse Academy vor.

DAS DOZIERENDENTEAM

# Die Menschen hinter dem Lehrgang.

Vier Fachpersonen gestalten die sieben Module zwischen Februar und August 2027. Hier siehst du, wer welche Themen übernimmt.



**Jürg Hösli**
Gründer und CEO von erpse



**Jeanette Siegenthaler**
BSc in Ernährung & Diätetik / Ernährungsdiagnostikerin



**Gregory Grünig**
Ernährungsdiagnostiker



**Sarah Ackermann**
BSc in Ernährung & Diätetik / Ernährungsdiagnostikerin

01 / DIE LEITFRAGE

25./26.02.2027 · Jürg Hösli

# Den Körper vermessen - verstehen, wer vor dir sitzt

## Was sagen BMI, Körperfettverteilung, Lean Body Mass und BIA über deinen Klienten aus?



Du erhebst zuerst die körperliche Datenbasis: Körperbau, Fettverteilung, fettfreie Masse, Muskulatur und Bindegewebe. Du lernst, was diese Messungen aussagen - und wo ihre Grenzen liegen.

DER ENTSCHEIDENDE SCHRITT

Erst messen und verstehen, dann Ernährung und Training ableiten.

### FACHLICHE INHALTE

| | |
|---|---|
| **KÖRPERBAU ERFASSEN** | BMI, Körpergewicht, Körperfettverteilung und Lean Body Mass einordnen. Verstehen, was die einzelnen Werte beschreiben und was nicht. |
| **KALIPER & KÖRPERFETT** | Hautfalten und Körperfettverteilung reproduzierbar erheben. Messpunkte, Technik, Vergleichbarkeit und Verlauf verstehen. |
| **BIA & GEWEBE** | BIA korrekt durchführen und einordnen. Muskelmasse, Phasenwinkel und Hinweise auf die Beschaffenheit von Muskulatur und Bindegewebe im Kontext lesen. |

SO DENKST DU IM FALL

Zwei Menschen haben denselben BMI. Was zeigen dir Körperfettverteilung, Lean Body Mass und BIA zusätzlich?

**01 / VOM WISSEN INS HANDELN**

**25./26.02.2027 · Jürg Hösli**

# Messen schafft die gemeinsame Sprache.

VORBEREITUNG

Videos führen dich in BMI, Körperfett, Lean Body Mass, Kaliper und BIA ein. Begriffe und Abläufe werden für alle verbindlich vereinheitlicht.

**PRÄSENZTAGE**

Modul 1 ist vor Ort verpflichtend. Nur so lernst du die Haptik der Kalipermessung praktisch und reproduzierbar. Du misst, vergleichst Resultate und übst die Messabläufe direkt am Menschen.

ÜBERPRÜFBARE LERNZIELE

- ✓ BMI, Körperfettverteilung und Lean Body Mass korrekt erklären und einordnen;
- ✓ Kalipermessungen reproduzierbar durchführen und vergleichen;
- ✓ BIA-Messungen standardisiert erheben und zentrale Werte einordnen;
- ✓ aus den Messdaten einen nachvollziehbaren körperlichen Ausgangsbefund erstellen.

DEIN KOMPETENZGEWINN

Du sammelst die körperlichen Daten deines Klienten und kannst klar beschreiben, wer vor dir sitzt - bevor du Empfehlungen gibst.

FACHLICHE GRENZE

Messwerte sind die Datenbasis, nicht die Diagnose. Sie werden immer zusammen mit Verlauf, Alltag und weiteren Informationen beurteilt.





02 / DIE LEITFRAGE

08./09.04.2027 · Jürg Hösli

# Kopf und Körper psycho-physiologisch verbinden - das Herzstück der erpse-Beratung

## Wie geht dein Klient mit seinem Körper um - und welche Rolle spielen Bedürfnisse und Prägungen?



Mit dem erpse Fragebogen lernst du Bedürfnisse, Prägungen und Verhaltensmuster zu erkennen. Du verknüpfst diese Informationen mit den körperlichen Daten aus Modul 1.

DER ENTSCHEIDENDE SCHRITT

Körperdaten und Verhalten zu einem gemeinsamen Fallbild verbinden.

### FACHLICHE INHALTE

| | |
|---|---|
| **BEDÜRFNISSE VERSTEHEN** | Bedürfnisse, Belastung, Erholung und persönliche Prägungen strukturiert erfassen und im Gespräch einordnen. |
| **ERPSE FRAGEBOGEN** | Den erpse Fragebogen anwenden, Antworten verstehen, gezielt nachfragen und relevante Muster sichtbar machen. |
| **KOPF & KÖRPER VERBINDEN** | Die psychophysiologischen Informationen mit Körperbau, Fettverteilung, Muskulatur und BIA aus Modul 1 verknüpfen. |

SO DENKST DU IM FALL

Die Messdaten zeigen eine Auffälligkeit, der Fragebogen erzählt eine andere Geschichte. Welche Frage stellst du als Nächstes?

**02 / VOM WISSEN INS HANDELN**

**08./09.04.2027 · Jürg Hösli**

# Verstehen, wie der Mensch mit seinem Körper umgeht.

VORBEREITUNG

Videos führen dich in die Logik des erpse Fragebogens, Bedürfnisse, Prägungen sowie Belastung und Erholung ein.

PRÄSENZTAGE

Du arbeitest mit Fragebogen und Fällen, formulierst Rückfragen und verknüpfst die Antworten konsequent mit den Messdaten aus Modul 1.

ÜBERPRÜFBARE LERNZIELE

- ✓ Bedürfnisse und Prägungen aus konkreten Antworten herausarbeiten;
- ✓ den erpse Fragebogen strukturiert anwenden und Rückfragen formulieren;
- ✓ Körperdaten und Verhalten zu einem Fallbild verbinden;
- ✓ Widersprüche erkennen und als Ausgangspunkt für weitere Fragen nutzen.

DEIN KOMPETENZGEWINN

Du verstehst nicht nur, wie der Körper gebaut ist, sondern auch, wie dein Klient mit diesem Körper umgeht.

FACHLICHE GRENZE

Der Fragebogen liefert Hinweise für das Beratungsgespräch. Er ersetzt keine psychologische oder medizinische Diagnostik.



**FRAGEBOGEN IST GESPRÄCHSBEGINN**

Antwort lesen, Rückfrage stellen, Widerspruch offenhalten.

03 / DIE LEITFRAGE

20./21.05.2027 · Jeanette Siegenthaler

# Die Basics der Ernährung verstehen und anwenden

## Wie wird aus Ernährungswissen ein Plan, der zu den Messdaten und zum Ziel deines Klienten passt?



Du erarbeitest die Grundlagen zu Makronährstoffen, Mikronährstoffen und Spurenelementen. Mit der Beratungssoftware erpse buddy lernst du, aus den Daten aus Modul 1 einen individuellen Ernährungsplan aufzubauen.

DER ENTSCHEIDENDE SCHRITT

Ernährungsgrundlagen verstehen und mit Messdaten in einen konkreten Plan übersetzen.

### FACHLICHE INHALTE

| | |
|---|---|
| **MAKRONÄHRSTOFFE** | Kohlenhydrate, Proteine und Fette: Funktionen, Mengen, Lebensmittelquellen und Bedeutung für Alltag, Gesundheit und Training. |
| **MIKRONÄHRSTOFFE** | Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente verstehen und ihre Bedeutung für eine ausgewogene Ernährungsplanung einordnen. |
| **ERPSE BUDDY & PLANUNG** | Die Beratungssoftware erpse buddy kennenlernen. Messdaten aus Modul 1 aufnehmen und daraus einen nachvollziehbaren Ernährungsplan entwickeln. |

SO DENKST DU IM FALL

Wie verändert sich dein Ernährungsplan, wenn zwei Klienten dasselbe Ziel, aber unterschiedliche Messdaten haben?

**03 / VOM WISSEN INS HANDELN**

**20./21.05.2027 · Jeanette Siegenthaler**

# Aus Messdaten wird ein Ernährungsplan.

VORBEREITUNG

Videos vermitteln die Grundlagen zu Makro- und Mikronährstoffen, Spurenelementen und die ersten Schritte mit erpse buddy.

PRÄSENZTAGE

Du arbeitest mit konkreten Messdaten, baust in erpse buddy Ernährungspläne auf und übersetzt Nährstoffwissen in Lebensmittel, Portionen und Mahlzeiten.

ÜBERPRÜFBARE LERNZIELE

- ✓ Makro- und Mikronährstoffe sowie Spurenelemente verständlich erklären;
- ✓ Messdaten aus Modul 1 für die Ernährungsplanung nutzen;
- ✓ erpse buddy für die strukturierte Planung anwenden;
- ✓ einen alltagstauglichen Ernährungsplan begründen und an ein Ziel anpassen.

DEIN KOMPETENZGEWINN

Du verbindest Ernährungswissen mit den erhobenen Daten und kannst daraus einen individuellen, verständlichen Ernährungsplan entwickeln.

FACHLICHE GRENZE

Ein Ernährungsplan bleibt eine Arbeitshypothese: Verlauf, Rückmeldung und neue Daten bestimmen die weitere Anpassung.



**AUS WISSEN WIRD EIN TELLER**

Du planst nicht für eine Formel, sondern für einen Menschen mit Terminen, Vorlieben, Hunger und einem konkreten Ziel.

04 / DIE LEITFRAGE

03./04.06.2027 · Gregory Grünig

# Energiewege des Körpers und Sporternährung

## Wie stimulierst du Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel - und welche Rolle spielt Kreatin in diesen Energiewegen?



Du verstehst die zentralen Energiewege des Körpers und verbindest sie mit Training und Sporternährung. Du lernst, wie Belastungsart, Intensität und Ernährung die Energiebereitstellung beeinflussen.

DER ENTSCHEIDENDE SCHRITT

Stoffwechsel verstehen, gezielt trainieren und sportgerecht ernähren.

### FACHLICHE INHALTE

| | |
|---|---|
| **FETTSTOFFWECHSEL** | Fettmobilisierung und Fettoxidation verstehen. Trainings- und Ernährungsreize einordnen, die den Fettstoffwechsel stimulieren. |
| **KOHLENHYDRATSTOFFWECHSEL** | Glykogen, Glykolyse und intensive Belastungen verstehen. Erkennen, wie Training und Kohlenhydratverfügbarkeit zusammenwirken. |
| **KREATIN & SPORTERNÄHRUNG** | Die Rolle von Kreatin in der schnellen Energiebereitstellung verstehen und Sporternährung passend zu Belastung, Regeneration und Trainingsziel planen. |

SO DENKST DU IM FALL

Ein Klient möchte seine Ausdauer verbessern und gleichzeitig intensive Einheiten leisten. Welche Energiewege musst du berücksichtigen?

**04 / VOM WISSEN INS HANDELN**

**03./04.06.2027 · Gregory Grünig**

# Stoffwechsel trainieren - Ernährung passend einsetzen.

VORBEREITUNG

Videos erklären Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel, Energiebereitstellung, Kreatin und Grundlagen der Sporternährung.

PRÄSENZTAGE

Du bearbeitest Sportfälle und leitest aus Belastungsart, Intensität und Ziel passende Trainings- und Ernährungsstrategien ab.

ÜBERPRÜFBARE LERNZIELE

- ✓ Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel verständlich unterscheiden;
- ✓ erklären, wie Training die jeweiligen Energiewege stimuliert;
- ✓ die Rolle von Kreatin in der Energiebereitstellung einordnen;
- ✓ Sporternährung passend zu Belastung, Ziel und Regeneration planen.

DEIN KOMPETENZGEWINN

Du verstehst, welcher Energieweg bei welcher Belastung im Vordergrund steht und wie du Training und Ernährung darauf abstimmst.

FACHLICHE GRENZE

Akute Stoffwechselreaktionen sind nicht gleichbedeutend mit langfristigen Veränderungen. Empfehlungen werden am Verlauf überprüft.

**DER UNTERSCHIED ENTSCHEIDET**

### Mobilisieren
Fett aus Speichern verfügbar machen

### Oxidieren
Fett als Energiequelle nutzen

### Verändern
Körperfett über längere Zeit beurteilen

05 / DIE LEITFRAGE

01./02.07.2027 · Sarah Ackermann

# Typengerechte Ernährung und typengerechtes Training

## Wie passt du Ernährung und Training an die Bauweise deines Klienten an - und wie müssen Kopf und Körper zusammenarbeiten?



Aus Modul 1 kennst du die Bauweise deines Klienten, aus Modul 2 seine Bedürfnisse und sein Verhalten. Jetzt führst du beides zusammen und leitest eine typengerechte Ernährungs- und Trainingsstrategie ab.

DER ENTSCHEIDENDE SCHRITT

Die bisherigen Daten zu einer individuellen Strategie zusammenführen.

### FACHLICHE INHALTE

**TYPEN VERSTEHEN**

Die erpse Typen Tomate, Ananas und Karotte anhand der erpse Arbeitsmodelle einordnen und mit den vorhandenen Messdaten abgleichen.

**TRAINING ANPASSEN**

Kraft, Ausdauer, Intensität und Regeneration passend zur Ausgangslage und zum Ziel des Klienten gewichten.

**ERNÄHRUNG ANPASSEN**

Ernährung aus Modul 3 und Stoffwechselwissen aus Modul 4 typengerecht vertiefen. Kopf, Körper und Alltag gemeinsam berücksichtigen.

SO DENKST DU IM FALL

Du kennst Körperbau und Bedürfnisse deines Klienten. Welche Ernährung und welches Training bringen ihn jetzt zielführend weiter?

**05 / VOM WISSEN INS HANDELN**

**01./02.07.2027 · Sarah Ackermann**

# Aus Daten wird eine typengerechte Strategie.

VORBEREITUNG

Videos und Booklet führen in die erpse Typen und die Verbindung zu den bisherigen Mess-, Ernährungs- und Trainingsinhalten ein.

PRÄSENZTAGE

Du bearbeitest Fälle von Tomate, Ananas und Karotte und entwickelst passende Ernährungs- und Trainingsstrategien. Dabei verknüpfst du Kopf und Körper.

ÜBERPRÜFBARE LERNZIELE

- ✓ erpse Typen anhand der vorgesehenen Merkmale einordnen;
- ✓ Messdaten, Bedürfnisse und Verhalten gemeinsam betrachten;
- ✓ Ernährung und Training passend zur Ausgangslage und zum Ziel ableiten;
- ✓ eine Strategie bei neuen Daten oder Reaktionen gezielt anpassen.

DEIN KOMPETENZGEWINN

Du kannst aus Körperbau, Verhalten, Ernährung und Stoffwechsel eine individuelle Ernährungs- und Trainingsstrategie entwickeln.

FACHLICHE GRENZE

Die erpse Typen sind ein Arbeitsmodell. Entscheidend bleibt der konkrete Mensch mit seinen Messdaten, Bedürfnissen, Reaktionen und Zielen.

**Befund** → **Abgleich** → **Anpassung**

06 / DIE LEITFRAGE

15./16.07.2027 · Jeanette Siegenthaler

# Typengerecht beraten - damit Umsetzung möglich wird

## Wie sagst du es deinem Kunden so, dass er sich verstanden fühlt und ins Handeln kommt?



Jetzt geht es in die Beratung. Du lernst Kommunikationsmöglichkeiten, Fragestellungen und Beratungs-Skills kennen und passt deine Gesprächsführung an den Menschen vor dir an.

DER ENTSCHEIDENDE SCHRITT

Nicht nur wissen, was zu tun ist - sondern es verständlich und umsetzbar vermitteln.

### FACHLICHE INHALTE

| | |
|---|---|
| **TYPENGERECHT KOMMUNIZIEREN** | Kommunikationswege und Fragestellungen kennenlernen und passend zur Person, ihren Bedürfnissen und Reaktionen einsetzen. |
| **BERATUNGS-SKILLS** | Zuhören, erklären, fragen, zusammenfassen und konkrete nächste Schritte vereinbaren. Fachwissen verständlich übersetzen. |
| **UMSETZUNG BEGLEITEN** | Widerstände und Unsicherheiten erkennen, Rückmeldungen aufnehmen und Ernährung sowie Training gemeinsam mit dem Kunden weiterentwickeln. |

SO DENKST DU IM FALL

Die Empfehlung ist fachlich richtig, wird aber nicht umgesetzt. Wie veränderst du deine Kommunikation?

**06 / VOM WISSEN INS HANDELN**

**15./16.07.2027 · Jeanette Siegenthaler**

# Beratung macht aus Wissen Umsetzung.

VORBEREITUNG

Videos vermitteln Gesprächsstruktur, Fragetechniken, verständliches Erklären und die Grundlagen der typengerechten Kommunikation.

PRÄSENZTAGE

Du trainierst reale Beratungssituationen, formulierst unterschiedliche Fragen und übst, wie du deine Botschaft an den Menschen vor dir anpasst.

ÜBERPRÜFBARE LERNZIELE

- ✓ ein Beratungsgespräch klar strukturieren;
- ✓ unterschiedliche Frage- und Kommunikationsformen gezielt einsetzen;
- ✓ komplexe Inhalte verständlich und typengerecht erklären;
- ✓ gemeinsam konkrete und überprüfbare nächste Schritte vereinbaren.

DEIN KOMPETENZGEWINN

Du kannst deine fachliche Strategie so vermitteln, dass der Kunde sie versteht, mitträgt und im Alltag umsetzen kann.

FACHLICHE GRENZE

Typengerechte Kommunikation ist keine starre Schablone. Aussagen, Bedürfnisse und Reaktionen des konkreten Menschen bleiben entscheidend.



**GESPRÄCH ÜBEN**

Zuhören, verständlich erklären und den nächsten Schritt gemeinsam vereinbaren: Hier übst du das Gespräch statt nur den Plan.

07 / DIE LEITFRAGE

12./13.08.2027 · Jürg Hösli

# Vollständige Fälle erarbeiten und zusammenführen

## Wie wird aus Messung, Kopf, Ernährung, Stoffwechsel, Training und Beratung eine vollständige Strategie?



Du führst alle sechs vorausgehenden Module an vollständigen Fällen zusammen. Vom ersten Messwert über den Fragebogen bis zur Ernährungs- und Trainingsplanung und zum Beratungsgespräch entsteht ein durchgängiger erpse Beratungsprozess.

DER ENTSCHEIDENDE SCHRITT

Den gesamten Fall sehen, begründen und sicher präsentieren.

### FACHLICHE INHALTE

| | |
|---|---|
| **FALL AUFBAUEN** | Körperdaten aus Modul 1 und psychophysiologische Informationen aus Modul 2 zu einem nachvollziehbaren Ausgangsbild zusammenführen. |
| **STRATEGIE ENTWICKELN** | Ernährungswissen, Stoffwechsel, Sporternährung und typengerechtes Training aus den Modulen 3 bis 5 anwenden und begründen. |
| **BERATUNG INTEGRIEREN** | Die Strategie aus Modul 6 verständlich vermitteln, Rückfragen aufnehmen und den weiteren Weg zum Ziel definieren. |

SO DENKST DU IM FALL

Du erhältst einen vollständigen Fall. Welche Informationen sind entscheidend - und wie führst du sie zu einer klaren Empfehlung zusammen?

**07 / VOM WISSEN INS HANDELN**

**12./13.08.2027 · Jürg Hösli**

# Alles zusammenführen - vom ersten Messwert bis zum Ziel.

VORBEREITUNG

Du wiederholst die zentralen Werkzeuge und Begriffe aus den Modulen 1 bis 6 und bereitest deine bisherigen Fälle vor.

PRÄSENZTAGE

Du bearbeitest vollständige Fälle, stellst deine Strategie vor und begründest Messung, psychophysiologische Einordnung, Ernährung, Training und Beratung als zusammenhängenden Prozess.

ÜBERPRÜFBARE LERNZIELE

- ✓ einen vollständigen Fall strukturiert erfassen und darstellen;
- ✓ Körperdaten und psychophysiologische Informationen miteinander verknüpfen;
- ✓ eine individuelle Ernährungs- und Trainingsstrategie begründen;
- ✓ die Strategie im Beratungsgespräch verständlich vermitteln und den weiteren Verlauf planen.

DEIN KOMPETENZGEWINN

Du kannst einen vollständigen Klientenfall von der Datenerhebung bis zur Beratung selbstständig strukturieren und zu einer nachvollziehbaren Gesamtstrategie zusammenführen.

FACHLICHE GRENZE

Wo Informationen fehlen oder sich widersprechen, benennst du die Grenze und definierst, welche Daten oder Rückfragen als Nächstes nötig sind.

**Befund** → **Abgleich** → **Anpassung**

LEHRGANG 2027 / PLANUNGSSTAND

# Sieben Kalendermonate. Sieben Module.

**7 Module | Februar bis August 2027 | jeweils 2 Unterrichtstage**

Vorbereitung vor jedem Modul über die erpse Academy.

| MODUL | PRÄSENZ 2027 | DOZENTIN / DOZENT |
|---|---|---|
| 01 | 25./26.02.2027 | Jürg Hösli |
| 02 | 08./09.04.2027 | Jürg Hösli |
| 03 | 20./21.05.2027 | Jeanette Siegenthaler |
| 04 | 03./04.06.2027 | Gregory Grünig |
| 05 | 01./02.07.2027 | Sarah Ackermann |
| 06 | 15./16.07.2027 | Jeanette Siegenthaler |
| 07 | 12./13.08.2027 | Jürg Hösli |

## RAHMENBEDINGUNGEN

**ORT**

erpse Performance & Education Lab
Hi-Tec-Haus, Wanistrasse 7
8422 Pfungen

**UNTERRICHT**

7 Module / 14 Unterrichtstage
Vorbereitungsvideos vor jedem Modul
über die erpse Academy

**SCHULUNGSART**

Modul 1: Präsenzpflicht vor Ort
(Kalipermessung / Haptik)
Module 2·7: vor Ort oder via Zoom
Alle Module werden aufgezeichnet.

**PREIS**

**CHF 4'195.·**
Expert:in für Präventiv-
und Sporternährung

WAS DU IN DIE PRAXIS MITNIMMST

# Weniger Automatismus. Mehr begründete Entscheidungen.

Nach diesem Lehrgang kannst du einfache Messmethoden einsetzen, Ergebnisse kritisch lesen und mit Fragen, Ernährung und Trainingsstatus verbinden. Du entwickelst fallbezogene Strategien und lernst, wo Daten tragen - und wo eine Rückfrage wichtiger ist als eine weitere Zahl.



### DER EXPERTEN-LEHRGANG

Einfache Diagnostik, Ernährungswissen, sportphysiologische Zusammenhänge und erste Schritte im psychophysiologischen Modell.

### WEITERFÜHRENDE ENTWICKLUNG

Der Diagnostiker-Lehrgang vertieft medizinische Hintergründe und umfassendere Stoffwechselanalysen, unter anderem mit Spiroergometrie und Laktatmessung. Diese Verfahren sind **nicht** Bestandteil des hier beschriebenen Experten-Lehrgangs. Zugang und Anerkennung sind noch nicht bestätigt.

**Die Stärke einer Strategie zeigt sich daran, dass du sie erklären, überprüfen und bei Bedarf verändern kannst.**

KLEINES WÖRTERBUCH

# Präzise sprechen.

### BIOIMPEDANZANALYSE (BIA)

Phasensensitive Hand-Fuss-Geräte erfassen Widerstand R und Reaktanz Xc; daraus ergibt sich der Phasenwinkel. Körperzusammensetzung wird modellabhängig geschätzt.

### KALIPER

Hautfalten an definierten Stellen messen; Messperson, Technik und Wiederholung beeinflussen die Vergleichbarkeit.

### RUHEENERGIEUMSATZ

Energieumsatz unter definierten Ruhebedingungen. Eine Formel kann ihn nur schätzen; der Gesamtenergiebedarf ist etwas anderes.

### FETTOXIDATION

Fett als Energieträger in einem Zeitraum nutzen. Das allein belegt keinen längerfristigen Körperfettverlust.

### SELBSTWIRKSAMKEIT

Die Erwartung, mit eigenem Handeln Anforderungen bewältigen zu können. Ein theoretischer Bezugspunkt — keine Bestätigung eines einzelnen erpse -Fragebogens.

### FACHLICHE QUELLEN FÜR DIE EINORDNUNG

Kyle UG et al. **Bioelectrical impedance analysis—part I: review of principles and methods** (Clinical Nutrition, 2004): Messannahmen und Grenzen. ESPEN-Dokument.

Melanson EL et al. **Exercise improves fat metabolism in muscle but does not increase 24-h fat oxidation** (2009): akute Oxidation und Bilanz unterscheiden. Volltext.

Blazey P et al. **The effects of eating frequency on changes in body composition and cardiometabolic health in adults: a systematic review with meta-analysis of randomized trials** (2023): kein pauschaler Vorrang der Mahlzeitenfrequenz; Evidenzsicherheit sehr niedrig. Volltext.

Diese Quellen belegen weder erpse -eigene Modelle noch die Validität des Fragebogens oder der erpse /Hösli-Formel.

DER NÄCHSTE SCHRITT

# Aus Fachwissen wird eine klare Entscheidung.

Du bringst Erfahrung und Fragen mit. Im Lehrgang lernst du, Messdaten einzuordnen, Kopf und Körper im Gespräch zusammenzubringen und daraus eine Ernährungs- und Trainingsstrategie zu entwickeln, die zum Menschen und zu seinem Alltag passt.



## DER LEHRGANG

**07** MODULE · FEB-AUG 2027

**PREIS CHF 4'195.-**

Während der Ausbildung steht dir erpse buddy, die Beratersoftware, kostenlos zur Verfügung.

### ABSCHLUSSPRÜFUNG

Schriftliche Abschlussprüfung.

---

## FRAGEN ZUM LEHRGANG 2027?

**info@erpse.ch**

### ORT

erpse Performance & Education Lab, Wanistrasse 7, 8422 Pfungen

### SCHULUNGSART

Modul 1: Präsenzpflicht vor Ort. Module 2·7: hybrid via Zoom.
Module werden aufgezeichnet. Vorbereitung über die erpse Academy.

Termine und Dozierende gemäss Academy-Plan, Stand 01.10.2026.

KI Symbolbild, keine erpse Beratung.