Fitnessberatung und Ernährung

Fitness- & Personaltraining · Anbieter: IU Akademie IU Internationale Hochschule

FÖRDERUNG & KOSTEN

Kurspreis: auf Anfrage

Förderfähig über: Bildungsgutschein

AZAV-zertifizierter Bildungsträger — Förderung durch die Agentur für Arbeit möglich

Kursdaten auf einen Blick

Durchführung	Online
Lernformat	Self-Paced
Dauer	4 Monate in Vollzeit oder 8 Monate in Teilzeit
Unterrichtssprache	Deutsch
Kursstart	Startet alle 14 Tage
Vorkenntnisse	Keine Vorerfahrung
Abschluss	Zeugnis auf Hochschulniveau
Inklusive	Berufscoaching, Notebook / Tablet (geliehen)

Bildungsträger & Kontakt

IU Akademie IU Internationale Hochschule
Juri-Gagarin-Ring 152, 99084 Erfurt
Telefon: 030 22027283
E-Mail: weiterbildung@iu-akademie.de
Web: https://www.iu-akademie.de

Kurs online ansehen

01 Kursbeschreibung

Entdecke dein Potenzial als Fitness- und Ernährungsberater:in. Mit Deiner Weiterbildung Fitnessberatung und Ernährung eröffnen sich Dir neue berufliche Perspektiven. Du lernst die Grundlagen der Trainings- und Ernährungslehre kennen und vertiefst Dein Wissen in der angewandten Ernährungslehre. Zudem erfährst Du, wie Du zielgruppenspezifische Gesundheitsprogramme entwickelst und umsetzt. Darüber hinaus erhältst Du Einblicke in den zweiten Gesundheitsmarkt und lernst, wie Du Deine Dienstleistungen erfolgreich vermarkten kannst. Mit Deiner Weiterbildung in Fitness und Ernährungsberatung bist du bestens vorbereitet, um Menschen auf ihrem Weg zu einem gesünderen und aktiveren Lebensstil zu unterstützen.

Hinweis: Diese Weiterbildung ist nicht durch das Diätassistentengesetz (DiätAssG) geregelt.

02 Lehrplan & Module

1. Gesundheitsökonomie I (Zielgruppenarbeit)

Zielgruppenarbeit wird betrieben, wenn Maßnahmen oder Aktivitäten nicht pauschal auf die Allgemeinheit angewendet, sondern strategisch auf bestimmte Personenkreise zugeschnitten werden. In diesem Kurs lernen die Studierenden die verschiedenen Methoden und Konzepte von Zielgruppenarbeit kennen und auf praktische Fragestellungen aus dem Gesundheitsbereich anzuwenden.
Kursinhalte
Zielgruppenarbeit im Gesundheitswesen Merkmale und Abgrenzung von Zielgruppen
Akteure und Handlungsbereiche
Diversität in der Zielgruppenarbeit
Meinungsbildung in der Gesetzgebung
Chancen und Risiken der Zielgruppenarbeit
Methoden und Prinzipien der Zielgruppenarbeit Informationsmanagement und Kommunikationsstrategien
Kampagnen
Öffentlichkeitsarbeit
Soziale Medien
Stellungnahmen
Konzepte zur Patientenorientierung Care Management
Patient Empowerment
Das Konzept der Patient Journey
Anwendungsbereiche in der Praxis Prävention und Gesundheitsförderung
Arztpraxen und Krankenhäuser
Arzneimittelversorgung
Private Gesundheitsleistungen (Zweiter Gesundheitsmarkt)
Gesetzliche Krankenkassen
Betriebliches Gesundheitsmanagement
Stakeholder Management, Lobbyismus und Advocacy Grundlagen und begriffliche Abgrenzung
Verbände und Strukturen
Interessenskonflikte und Koalitionen
Fakten zum Modul: Niveau: Bachelor · Unterrichtssprache: Deutsch · 5 ECTS-Punkte · Modulprüfung: Examen, 90 Minuten

2. Gesundheitsökonomie II (Zweiter Gesundheitsmarkt)

Während der erste Gesundheitsmarkt die klassische Gesundheitsversorgung und damit im Wesentlichen die von der Kranken- bzw. Pflegeversicherung übernommenen Leistungen umfasst, beinhaltet der zweite Gesundheitsmarkt alle privat zu finanzierenden gesundheitsbezogenen Produkte und Dienstleistungen. Die Nachfrage nach Produkten und Leistungen des zweiten Gesundheitsmarktes ist in der Vergangenheit aufgrund der demografischen Entwicklung, des medizinisch-technischen Fortschritts sowie eines steigenden Gesundheitsbewusstseins in der Bevölkerung stark angestiegen. Dieser Kurs behandelt die Dynamik des zweiten Gesundheitsmarktes und erläutert die verschiedenen Produkte und Dienstleistungen sowie deren Bezug zum ersten Gesundheitsmarkt.
Kursinhalte
Gesundheitsmärkte Marktdefinition und Preisbildung
Besonderheiten des Gesundheitsmarktes
Definition und Abgrenzung Zweiter Gesundheitsmarkt
Marktentwicklung Gesetzliche Grundlagen und Zugangswege
Wirtschaftliche Bedeutung in Deutschland
Perspektiven der Marktentwicklung
Produkte und Dienstleistungen des zweiten Gesundheitsmarktes Individuelle Gesundheitsleistungen
Freiverkäufliche Arzneimittel
Digital-Health-Anwendungen
Gesundheitstourismus
Fitness, Wellness und Ernährung
Innovationstransfer Finanzierung und Kapitalbeschaffung
Marktchancen und Risiken
Transfer in den Versorgungsalltag
Chancen und Risiken aus Verbrauchersicht Bildung, Einkommen und Gesundheit
Freiheit, Solidarität und Gerechtigkeit
Einfluss von Interessengruppen
Fakten zum Modul: Niveau: Bachelor · Unterrichtssprache: Deutsch · 5 ECTS-Punkte

3. Grundlagen der Trainings- und Ernährungslehre

Im Rahmen des Kurses „Grundlagen der Trainings- und Ernährungslehre“ erstellen die Studierenden zu einem ausgewählten Thema eine Fachpräsentation. Die Studierenden sollen so unter Beweis stellen, dass sie die Grundlagen der Trainings- und Ernährungslehre verstanden haben, die theoretischen Grundlagen in der Praxis anwenden können und diese Ergebnisse strukturieren, dokumentieren und präsentieren können.
Kursinhalte
Allgemeine Trainingslehre Anatomische Grundlagen
Physiologie als Basis der Trainingslehre
Grundlegende Trainingsprinzipien
Grundlagen des Krafttrainings Arten und Einflussfaktoren von Krafttraining
Auswirkungen von Krafttraining auf den Bewegungsapparat
Sportmotorische Testverfahren zur Kraftmessung
Planung und Durchführung von Krafttraining
Grundlagen des Ausdauertrainings Arten und Einflussfaktoren von Ausdauer
Trainingssteuerung im Ausdauertraining
Leistungsdiagnostische Verfahren zur Leistungsmessung
Trainingsplanung im Ausdauertraining
Grundlagen des Beweglichkeits- und Koordinationstrainings Definition und Einflussfaktoren von Beweglichkeit
Testverfahren zur Beweglichkeitsmessung
Beweglichkeitstraining in der Praxis
Durchführung und Planung von Koordinationstraining
Grundlagen der Ernährungslehre Definition und Aufgaben der Ernährung
Energiegewinnung und -bedarf des Menschen
Makro- und Mikronährstoffe
Grundlagen der Sporternährung
Nahrungsergänzung im Sport
Fakten zum Modul: Niveau: Bachelor · Unterrichtssprache: Deutsch · 5 ECTS-Punkte · Modulprüfung: Fachpräsentation

4. Ernährungslehre und Angewandte Ernährungslehre

Neben dem grundlegenden Wissen über die Nahrungszusammensetzung, die Nährstoffe, Bioverfügbarkeit und Nährstoffdichte, vermittelt die Ernährungslehre und Angewandte Ernährungslehre Kenntnisse über den Energieumsatz, die Einflussfaktoren auf den Nährstoffbedarf, die Ermittlung des Ernährungszustandes sowie theoretisches Wissen über entsprechende, wesentliche Messmethoden. Die Zufuhrempfehlungen relevanter Fachgesellschaften werden erläutert und diskutiert. Die Studierenden kennen die Ernährungssituation in Deutschland und verstehen die Anforderung an die Ernährung in bestimmten Bevölkerungsgruppen und Lebenssituationen. Die Studierenden setzen sich mit verschiedenen Kostformen, Ernährungsweisen und der klinischen Ernährung und deren Vor- und Nachteilen auseinander.
Kursinhalte
Grundlagen der Ernährungslehre Nahrungszusammensetzung
Nährstoffumsatz, Bioverfügbarkeit, Nährstoffdichte
Makronährstoffe
Mikronährstoffe
Energie, Nährstoffbedarf und Ernährungszustand des gesunden Menschen Energieumsatz (Grundbegriffe, Messmethoden)
Messmethoden der Energie- und Nährstoffzufuhr (Ernährungsprotokolle, weighed intake)
Einflussfaktoren auf den Nährstoffbedarf
Messung und Schätzung des Nährstoffbedarfs
Ernährungssituation in Deutschland sowie nationale und internationale Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr
Ernährungssituation in Deutschland
Nährstoffbasierte Zufuhrempfehlungen
Referenzwerte D-A-CH
Empfehlungen des Food & Nutrition Board, Institute of Medicine, USA
Ermittlung des Ernährungszustandes Ausgewählte Methoden zur Ermittlung der Körperzusammensetzung
Laborparameter (Albumin, Transferrin, Präalbumin, retinolbindendes Globulin, Kreatininausscheidung, 3-Methylhistidin)
Handkraft zur Ermittlung der Muskelfunktion
Ernährung bestimmter Bevölkerungsgruppen Säuglinge und Kleinkinder
Schulkinder und Jugendliche
Schwangere und Stillende
Ältere Menschen
Sportler:innen
Verschiedene Kostformen und klinische Ernährung Vollkost
Angepasste Vollkost
Vegetarische Kostformen
Konsistenzdefinierte Kostformen
Sonstige Kostformen
Enterale und parenterale Ernährung
Fakten zum Modul: Niveau: Bachelor · Unterrichtssprache: Deutsch · 5 ECTS-Punkte · Modulprüfung: Workbook

03 Enthaltene Zertifikate

Trägerzertifikat: Zeugnis auf Hochschulniveau

04 Voraussetzungen

Vorkenntnisse

Niveau: Keine Vorerfahrung

Zulassungsvoraussetzung: gute Deutschkenntnisse auf B2-Niveau.

Die Weiterbildung ist auf dem inhaltlichen Niveau eines Bachelor Studiengangs. Eine Weiterbildung auf Bachelor-Niveau vermittelt grundlegende Kenntnisse und Fähigkeiten in einem bestimmten Fachbereich.

Technische Voraussetzungen

Laptop mit Internetzugang.

05 Zielgruppen & Berufsperspektiven

- Arbeitssuchende
- Fachkräfte

Mögliche Berufsbilder: Fitnesstrainer, Personal Trainer, Fitnessfachwirt

NÄCHSTER SCHRITT

Kursdetails online ansehen und Anbieter kontaktieren

IU Akademie IU Internationale Hochschule · Juri-Gagarin-Ring 152, 99084 Erfurt
030 22027283 · weiterbildung@iu-akademie.de · https://www.iu-akademie.de

Online ansehen