



# ErnährungsCoach - Blended Learning

## Beschreibung

Interessieren Sie sich für das aktuelle Thema Ernährung und wollen Sie sich individuell und flexibel Coaching-Kompetenzen in diesem Bereich aneignen? Als ErnährungsCoach verfügen Sie über vertiefte Kenntnisse einer ausgewogenen und gesunden Ernährung, Sie kennen die Vor- und Nachteile der geläufigen Ernährungskonzepte und bringen zudem auch Wissen in angrenzenden und wichtigen Themen wie Nachhaltigkeit, Ernährung und Psyche sowie Coaching mit. Dank dem zeitgemässen Blended Learning Ansatz (56 Lektionen begleitetes Onlinestudium und 64 Lektionen Präsenzunterricht) lernen Sie auf effiziente Weise in Ihrem Lerntempo, wann und wo Sie wollen. Mit Online- Lerneinheiten und interaktiven Übungen bereiten Sie sich auf die vertiefenden Präsenzveranstaltungen in der Klasse vor. Mit Ihren Kompetenzen können Sie gesunde Erwachsene, leicht übergewichtige Menschen, gesunde Kinder und Jugendliche, Freizeitsportler/innen und Senior/innen in einer eigenen Praxis sowie Kundinnen und Kunden im Fitness Center kompetent und individuell coachen. Sie finden ihre individuellen Ernährungsbedürfnisse heraus und erarbeiten darauf basierend gemeinsam geeignete Lösungen. Auch sind Sie mit Ihrem Wissen in der Lage, aktuelle Ernährungstrends zu beurteilen. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE ist der fachliche Partner der Klubschule Migros und beteiligt sich aktiv an der Entwicklung der Ausbildung zum ErnährungsCoach. Das Angebot ist in Zusammenarbeit und fachlicher Unterstützung mit iM puls, der Gesundheitsinitiative der Migros, entstanden.

- Gerne beraten wir Sie jederzeit persönlich in einem Beratungsgespräch vor Ort oder via Telefon. Vereinbaren Sie jetzt Ihren individuellen Termin oder besuchen Sie eine unserer Informationsveranstaltungen. Alle Termine finden Sie hier: [Infoveranstaltungen\\_ErnährungsCoach](#)

## Inhalt

Die Ausbildung ErnährungsCoach (Blended Learning) vermittelt vertieftes und praxisnahes Wissen in den folgenden Bereichen:

- Grundlagen (24 Lektionen begleitetes Onlinestudium und 16 Lektionen Präsenzunterricht) Ernährungsempfehlungen für eine gesunde Ernährung, Anatomie des Verdauungsapparats, Makro- und Mikronährstoffe, Energie und Energiebedarf, Bewegung
- Vertiefung (20 Lektionen begleitetes Onlinestudium und 20 Lektionen Präsenzunterricht) Nachhaltige Ernährung, Ernährung zur Gewichtsreduktion, Vegetarismus und Veganismus, Vollwerternährung, Superfood, Ernährung für verschiedene Bevölkerungsgruppen
- Praxis (12 Lektionen begleitetes Onlinestudium und 28 Lektionen Präsenzunterricht) Einführung in die Kommunikation, Coaching, Motivation und Compliance, Ernährung und Psyche, Verpackungsangaben richtig interpretieren, Zu- und Verarbeitung von Lebensmitteln, Intervention

## Voraussetzung

- Abgeschlossene Berufsausbildung oder Mittelschulabschluss
- Mindestalter: 18 Jahre

**Klubschule Migros St. Gallen** Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2  
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# ErnährungsCoach - Blended Learning

- Gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift, mindestens auf Niveau B2
- PC-Anwenderkenntnisse (für das begleitete Onlinestudium)
- Interesse an Ernährungsfragen und Freude an der Beratung von Menschen
- Bereitschaft zu regelmässigem Unterrichtsbesuch, zum Onlinelernen sowie intensivem Selbststudium

## Zielgruppe

- Personen, die ihre Ernährung und ihr Essverhalten optimieren wollen oder ihre Familienmitglieder und Freunde coachen möchten
- Fachpersonen aus den Bereichen Gesundheit, Bewegung und Entspannung
- FitnessInstructor/innen, die ihre Kunden auch in Ernährungsfragen betreuen wollen
- Mitarbeitende von Alters- und Pflegeheimen, Krippen, Horten, Kindertischen, Lehrer/innen, Kindergärtner/innen sowie Gastronomie- Mitarbeitende

## Lernziele

Am Ende dieses Lehrgangs besitzen Sie fundierte Kenntnisse im Bereich Ernährung und verfügen über Coaching-Kompetenzen, um andere Personen in Ernährungsfragen zu beraten. Sie sind in der Lage,

- Ernährungs-Coachings für gesunde Personen in verschiedenen Lebensphasen und Situationen anzubieten.
- Einkaufs-, Koch- und Essverhalten kritisch zu beurteilen und es bezüglich Gesundheit und Nachhaltigkeit zu optimieren.
- die aktuellsten Informationen zum Thema Ernährung und Gesundheit zu bewerten und direkt in die Coachings zu integrieren.
- mit dem individuell vorhandenen Haushaltsbudget ein gesundes und nachhaltiges Menu zusammen zu stellen.
- leicht übergewichtige Personen mit einem Coaching zu einem gesunden Gewichtsverlust zu motivieren.

## Methodik/Didaktik

Praxisbezogene Themen mit Selbstlernzeit, Arbeits- und Lerngruppen, Plenumsdiskussionen, Fallbeispielen und Lehrgesprächen. Lernmethoden nach dem Blended Learning Ansatz mit vorbereitenden Online- Lerneinheiten sowie den Präsenzveranstaltungen zur Vertiefung, Vernetzung und Anwendung des Gelernten.

## Abschluss

Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie das Diplom ErnährungsCoach der Klubschule Migros.

## Anschluss-Fortsetzungsangebote

Fitness Instruktor

**Klubschule Migros St. Gallen** Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2  
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# ErnährungsCoach - Blended Learning

<b>Datum</b>	01.03.2023 - 13.12.2023 / 1K_188333	
<b>Zeit</b>	18:00 - 21:50 h	
<b>Wochentage</b>	Mi	
<b>Dauer</b>	Total 120.00 Lektion(en)	
<b>Preis</b>	CHF 2,920.00 Zusätzliche Kosten: Fachliteratur ca. CHF 120.00 plus allfällige Nachprüfung	
<b>Durchführungsort</b>	Bahnhofplatz 2, 9000 St. Gallen	
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Zeit</b>
	1 Mi	18:00 - 21:50

**Klubschule Migros St. Gallen** Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2  
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

