



Dipl. Oecotrophologin Corinna Handt

Weiterbildung Ernährung



Dipl. Oecotrophologin Katrin Wilp

Unser Programm 2012 (1. Halbjahr)

Seminare in Hamburg für Ernährungsfachkräfte. Alle Seminare erfüllen die Zertifikatskriterien der Fachverbände.

Sport - Ernährung - Leistung

24. / 25. Februar 2012 • Referentin: Dipl. oec. troph. Heike Lemberger

Erfolgreiche Zusammenarbeit mit gesetzlichen Krankenkassen

16. / 17. März 2012 • Referentin: Dipl. oec. troph. Hanna-Kathrin Kraaibeek

Powerfrau und Herzensweib - durch Klarheit erfolgreich und glücklich

20. / 21. April 2012 • Referentin: Dr. oec. troph. Judith Kettler

Früh übt sich - Kinderernährung heute

08. / 09. Juni 2011 • Referentin: Dipl. oec. troph. Corinna Handt

Detaillierte Beschreibungen der Seminare finden Sie auf den folgenden Seiten.

Das Anmeldeformular und die Anmeldebedingungen befinden sich in einem gesonderten PDF im Anhang der mail.

Wir freuen uns auf schöne Seminare mit Ihnen!

Corinna Handt Katrin Wilp

Sport – Ernährung – Leistung

Termin: 24. / 25. Februar 2012

Zeit: Fr: 10-18.00 Uhr, Sa: 9-15.00 Uhr

Ort: Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60d, 22175 Hamburg

Kosten: € 290 (inkl. Seminarverpflegung und Pausengetränke)

€ 260 ermäßigt für VDOE-, Quetheb-, VDD- und VFED-Mitglieder



Referentin: **Dipl. oec. troph. Heike Lemberger**

Ernährungsberaterin am Institut für Sport- und Bewegungsmedizin der Universität Hamburg und am Olympiastützpunkt Hamburg/Schleswig- Holstein. Betreuerin der Hamburger Kaderathleten, sowie des HSV Fußball und Handball. In der Freizeit ambitionierte Marathonläuferin. www.active-and-food.de

Ziel:

Die Ernährungsweise übt maßgeblich Einfluss auf die sportliche Leistungsfähigkeit aus. Eine geeignete Ernährung hinsichtlich Quantität und Qualität vor, während und nach dem Training bzw. Wettbewerb, ermöglicht höchste Leistungen. Durch sportgerechte Ernährung läßt sich nicht nur die Leistung steigern, die Regeneration optimieren und der Muskelaufbau verbessern, sondern auch das Wohlbefinden steigern sowie die Verletzungsanfälligkeit verringern. Im Seminar werden Grundlagen für die Beratung von Sportlern aus den verschiedensten Bereichen vermittelt und individuelle Pläne für Ihre Sporternährungsberatung entwickelt.

Inhalte:

- Alles rund um Energiegewinnung, Laktatleistungskurve und VO₂ max.
- Wer ist Sportler und wer ist Breiten- bzw. Freizeitsportler?
- Offizielle Ernährungsempfehlungen für Sportler (Basisernährung, Trainings-, Wettkampf- und Regenerationskost)
- Leicht und fit mit Low Carb. Ist Low Carb auch für Leistungssportler geeignet ?
- Sportartspezifische Ernährung (Spielsport vs. Ausdauersport)
- Die Besonderheiten im Ausdauersport – Carboloadung
- Sinn und Unsinn von Kreatin und Carnitin
- Wasserhaushalt und Getränk
- Blutparameter: Welche Mineralstoffe fehlen dem Sportler?
- Sporternährungspraxis - Sie entwerfen einen sportspezifischen Essensplan

Baustein VDOE: Gesundheitsförderung, 14 UE · Quetheb: 3 Punkte Modul F, 14 UE · VFED: 14 Punkte im Bereich 2a

Anmeldeformular und Teilnahmebedingungen finden Sie im gesonderten PDF.

Erfolgreiche Zusammenarbeit mit gesetzlichen Krankenkassen

Termin: 16. / 17. März 2012

Zeit: Fr. 10.00 – 18.00 Uhr, Sa. 09.00 – 15.00 Uhr

Ort: Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60d, 22175 Hamburg

Kosten: € 290 (inkl. Seminarverpflegung und Pausengetränke)

€ 260 ermäßigt für VDOE-, Quetheb-, VDD- und VFED-Mitglieder



Referentin: Dipl. oec. troph. Hanna-Kathrin Kraaibeek

Inhaberin der Kraaibeek GmbH, Programmentwicklung der interdisziplinären bundesweiten Patientenschulung move & eat & more für übergewichtige Kinder und Jugendliche, ehemalige Mitarbeiterin einer großen Ersatzkasse. www.move-eat-more.de

Ziel:

Sie haben neue Ideen für Kurse und Angebote im Bereich Ernährung und überlegen, wie Sie die Angebote den Krankenkassen unterbreiten?

In dieser Schulung werden die Grundlagen der Zusammenarbeit mit Krankenkassen erarbeitet und praktisch angewandt – sowohl für den Bereich der Prävention als auch der Rehabilitation. Im Focus befinden sich die gesetzlichen Rahmenbedingungen, die Handlungsempfehlungen und Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung des § 20 SGBV und die Bearbeitung eigener Projekte.

Inhalte:

- Gesetzliche Rahmenbedingungen
- Handlungsempfehlungen und Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung des § 20 SGBV
- Schulische und betriebliche Gesundheitsförderung als Aufgabenfeld
- Exkurs: Patientenschulungen nach § 43 SGBV
- Bearbeitung eigener Projekte

Baustein VDOE: Gesundheitsförderung, 14 UE · Quetheb: 4 Punkte Modul B, 14 UE · VFED: 14 Punkte im Bereich 5

Anmeldeformular und Teilnahmebedingungen finden Sie im gesonderten PDF.

Powerfrau und Herzensweib - durch Klarheit erfolgreich und glücklich

Termin: 20. / 21. April 2012

Zeit: Fr: 10 - 18 Uhr, Sa: 9 - 15 Uhr

Ort: Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60d, 22175 Hamburg

Kosten: € 290 (inkl. Seminarverpflegung und Pausengetränke)

€ 260 ermäßigt für VDOE-, Quetheb-, VDD- und VFED-Mitglieder



Referentin: **Dr. oec. troph. Judith Kettler**

Diplom-Oecotrophologin, Adipositas-Trainerin, Quetheb-Zertifizierung, ausgebildeter Coach, lizenzierter Tipping-Coach, Prozessbegleiterin. Selbständige Ernährungsberaterin in eigener Praxis mit den Schwerpunkten genussvolles Essen und Trinken sowie Lebensqualität. Referentin und Dozentin für Unternehmen und Weiterbildungseinrichtungen. www.praxisfuerkopfundbauch.de

Ziel:

In diesem Seminar wird das eigene Profil geschärft, um mit einer klareren Ausstrahlung interessante Projekte und Kooperationspartner zu finden. Durch Selbstreflexion lernen die Seminarteilnehmerinnen ihre Stärken kennen, aber auch ihre verinnerlichteten begrenzenden Überzeugungen (z. B. „Ich bin nicht gut genug“), die sie am Erfolg hindern. Praktische Übungen unterstützen die Teilnehmerinnen dabei, diese Überzeugungen umzuwandeln und dadurch mehr Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit zu gewinnen.

Zielgruppe:

Frauen in Gesundheitsberufen, die sich persönlich weiterentwickeln und ihre verborgenen Stärken und Potentiale entdecken wollen.

Inhalte:

- Selbstreflexion: was sind meine Stärken, worin liegt mein Entwicklungspotential?
- Begrenzende Überzeugungen kennen lernen und umwandeln: vom Selbstzweifel zur Selbstsicherheit
- Powerfrau und Herzensweib: Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Handeln aus einer Haltung von Freude, Fülle und Vertrauen
- Interpretation von Körperhaltung und Sprache
- Kooperationen und Konkurrenz: erfolgreich Netzwerken

Baustein VDOE: Management, 14 UE · Quetheb: 14 UE, 4 Punkte (2 M/2 P)

Anmeldeformular und Teilnahmebedingungen finden Sie im gesonderten PDF.

Früh übt sich: Kinderernährung heute

Termin: 08. / 09. Juni 2012

Zeit: Fr: 10 - 18 Uhr, Sa: 9 - 15 Uhr

Ort: Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60d, 22175 Hamburg

Kosten: € 290 (inkl. Seminarverpflegung und Pausengetränke)

€ 260 ermäßigt für VDOE-, Quetheb-, VDD- und VFED-Mitglieder

Referentin: **Dipl. oec. troph. Corinna Handt**

Diplom-Oecotrophologin, Ernährungsberaterin VDOE, Heilpraktikerin

Selbstständig tätig in eigener Praxis mit den Schwerpunkten Allergien und Kinderernährung, Dozententätigkeit an Heilpraktikerschulen, für Mitarbeiter von Kindertagesstätten, Hebammen, Tagesmütter u.a., Mitarbeiterin eines Eltern-Kind-Zentrums. www.viavitalis.de



Ziel:

Beim Thema Kinderernährung klafft in der Praxis eine Lücke zwischen Anspruch und Wirklichkeit. Mangelnde Kenntnisse und Fähigkeiten bei jungen Familien treffen auf ein großes Angebot an Lebensmitteln speziell für Kinder und Säuglinge. Die Seminarteilnehmer bekommen das klare und gut im Alltag realisierbare Konzept des Forschungsinstituts für Kinderernährung vermittelt, welches sie sowohl Eltern als auch Multiplikatoren an die Hand geben können.

Wir werden die unterschiedlichen Versorgungssituationen in Kindergärten, Schulen und Familien betrachten und dadurch den Handlungsrahmen für Ernährungsfachkräfte abstecken. Die Seminarteilnehmer sollen existierende Modelle zur Verbesserung der Ernährung von Kindern kennenlernen, bewerten und Arbeitsmöglichkeiten für sich entdecken.

Zielgruppe:

Ernährungsfachkräfte, die das Arbeitsgebiet Kinder-/Säuglingsernährung für sich erobern möchten.

Inhalte:

- Bedarf von Kindern verschiedener Altersgruppen: die FKE-Empfehlungen
- Säuglingsnahrung: Zurecht finden im Dschungel des Angebotes
- Aktuelle Situation: Versorgung in Kindergärten, Schulen und Familien
- Möglichkeiten der Optimierung des Ernährungsverhaltens von Kindern
- Moderne Erkenntnisse der Ernährungspädagogik
- Arbeitsmöglichkeiten für Ernährungsfachkräfte im Bereich Säuglings- und Kinderernährung

Baustein VDOE: Gesundheitsförderung 14 UE Quetheb: 4 Punkte (2F/2M), 14 UE · VFED: 14 Punkte im Bereich 2a

Anmeldeformular und Teilnahmebedingungen finden Sie im gesonderten PDF.