



DEUTSCHE FITNESS AKADEMIE
WISSENSCHAFTLICHE BERUFSAKADEMIE FÜR
FITNESS, GESUNDHEIT, SPORT UND FREIZEIT

ZEUGNIS

Herr Jens Stilger

hat die Prüfung zum

Ernährungstrainer

am 23.06.2013 an der Deutschen Fitnessakademie erfolgreich abgelegt.

Die Ausbildung baut auf der Fitnesstrainer A-Lizenz der Deutschen Fitnesslehrer Vereinigung e.V. auf (Theorie und Praxis 340 Unterrichtsstunden) und umfasst eine Dauer von 30 Unterrichtsstunden. Struktur und Inhalte der Ausbildung sind in das Lizenzsystem des Deutschen Sports und der Deutschen Fitnesslehrer Vereinigung e.V. integriert.

Folgende Inhalte wurden schwerpunktmäßig vermittelt:

Inhalte:

- ◆ Ernährungsgrundlagen nach Richtlinien der DGE
- ◆ Funktion und Biochemie von Kohlenhydraten, Fetten, Proteinen
- ◆ Bedeutung von Spurenelementen, Mineralien und Vitaminen
- ◆ Substitution und Nahrungsergänzung
- ◆ Beurteilung verschiedener Diätformen
- ◆ Kriterien und Verfahren zur Bewertung des Körpergewichts
- ◆ Ernährungsabhängige Essstörungen / Erkrankungen
- ◆ Beurteilung und Auswertung von Ernährungsprotokollen
- ◆ Ernährung bei ausgewählten Krankheitsbildern
- ◆ Genussmittel und Drogen und ihr Missbrauch / Klassifizierung von Dopingmitteln
- ◆ Methodik und Didaktik der Ernährungsberatung
- ◆ Vergleich verschiedener Ernährungskonzepte
- ◆ Ernährungspsychologie - Ernährungstherapie
- ◆ Die Phasen im Beratungsprozess zur ernährungsorientierten Verhaltensänderung
- ◆ Ernährungskurse vorbereiten und gestalten
- ◆ Gewichtsreduktion in der Ernährungsberatung
- ◆ Sport und Ernährung als Gesundheitsprozess
- ◆ Ernährungspraxis, Küchenfunktion und Nahrungsmittelauswahl
- ◆ Ernährung bei ausgewählten Sportarten

Prüfungsergebnisse:

Schriftliche Prüfung:

gut (2)

Diese Ausbildung ist Modul 13 der Ausbildung zum Fachsportlehrer - Fitness und Gesundheit -.

Der Absolvent ist in der Lage eigenverantwortlich Ernährungskurse zu planen und durchzuführen.

Die Qualifikation -Ernährungstrainer- entspricht dem European Qualification Framework (EQF) und dem Deutschen Qualitäts Rahmen (DQR) der Stufe 4

Clas Umbach
Präsident DFLV

Baunatal, den 23.06.2013



der zertifizierte Bildungsträger

