

# Gesundheitsberater/-in (IST)

<b>Titel</b>	Gesundheitsberater/-in (IST)
<b>Zulassungsnummer</b>	7415522

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	IST-Studieninstitut GmbH Erkrather Str. 220 a-c 40233 Düsseldorf
<b>Telnr:</b>	+49 211 866 68-0
<b>E-Mail-Adresse:</b>	mgensmueller@ist.de
<b>Webseite:</b>	<a href="https://www.ist.de">https://www.ist.de</a>

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten für die berufliche Tätigkeit aus Gesundheitsberater/in

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Prävention und Gesundheitsförderung, Motivation und Coaching, Grundlagen der Ernährung, Professionelles Ernährungscoaching, Anatomie, Physiologie, Trainings- und Bewegungslehre, Grundlagen des Gesundheitssports und gesundheitsorientierten Trainings, Handlungsfeld Stressmanagement und Suchtmittelkonsum, Stressreduktion und -regulierung durch Entspannungsmethoden und Bewegungsformen, Werk-Life-Balance, Resilienz und Achtsamkeit, Präventive Strategien für einen gesunden Schlaf, Ernährungscoaching in der Praxis, Diagnostik und gesundheitsorientiertes Training, Ganzheitliche Coaching-Empfehlung für gesunden Schlaf, Selbständigkeit, Essen und Psyche, Anatomische Orientierungshilfe, Entspannungstraining: Allgemeine Informationen, Schlaftypen und Schlafmythen, Gesunde Schlafstrategien: Praxisbeispiele und Handlungsempfehlungen; inkl. IST-Zertifikate "Schlafcoach" und "Ernährungsberater/-in"
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrrangebots sind:</b>	12 Lehrbriefe, 3 Einsendearbeiten, Abschlussprüfung

---

## Abschluss

<b>Abschluss:</b>	institutsinterne Prüfung
<b>Art des Abschlusses:</b>	institutsinterne Prüfung

---

## Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	abgeschlossene Berufsausbildung oder abgeschlossenes Hochschulstudium, Mindestens einjährige Berufserfahrung, der Lehrgang richtet sich in erster Linie an Mitarbeiter*innen aus gesundheitsorientierten Fitnessseinrichtungen, präventionsorientierten Gesundheits- und Therapiezentren, Sportzentren- und -verbänden oder auch Krankenkassen. Darunter können demnach auch Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Heilpraktiker sowie Mitarbeiter aus dem Bereich Prävention und Gesundheitsförderung fallen, die Ihr Qualifikationsprofil im Bereich Gesundheit erweitern möchten; Technische Voraussetzungen: Multimedia-PC mit Internetzugang
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	Nachweis ausreichender Vorbereitung

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	2.352,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	2.352,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	14
<b>Höhe der Raten:</b>	168,00 €

Die Teilnehmerkosten können Veränderungen erfahren haben, die der ZFU zum Redaktionsschluss noch nicht vorlagen. Aktuelle Gebühren, Kosten und Erläuterungen dazu erhalten Sie beim Fernlehrinstitut.

## Zeitraumen

<b>Gesamtdauer in Monaten:</b>	14.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	794
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	12.00
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	95
<b>Präsenzunterricht:</b>	3 Präsenzphasen