

Longevity Basics

Titel	Longevity Basics
Zulassungsnummer	7616226

Veranstalter

Adresse:	ecodemy GmbH Fritz-Schäffer-Str. 1 53113 Bonn
Telefonnr:	+49 2247 7584679
E-Mail-Adresse:	info@ecodemy.de
Webseite:	https://ecodemy.de

Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen zur fachgerechten Beratung und Unterstützung beim Aufbau eines longevity?orientierten Lebensstils

Inhalte

Lehrgangsinhalte:	Grundlagen der Longevity-Wissenschaft • Biologisches vs. chronologisches Alter und epigenetische Altersmessung • Die Hallmarks of Aging: biologische Alterungsmechanismen • Evidenzbasierte Bewertung von Longevity-Aussagen • Körperkomposition und Ernährungsstrategien für gesundes Altern • Nährstoffversorgung, Mikrobiom und Entzündungsregulation • Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Balance als Longevity-Faktoren • Schlafoptimierung und zirkadiane Rhythmik • Stressbewältigung, Regeneration und Nervensystemregulation • Kognitive Gesundheit, Neuroplastizität und Demenzprävention • Sinn, soziale Verbundenheit und psychisches Wohlbefinden • Alltagsintegration von Longevity-Strategien und Gewohnheitsbildung
--------------------------	---

Medien, die Bestandteile des Fernlehrrangebots sind:	4 Scripte (Studienhefte), 4 Multiple-Choice-Tests, Ernährungstagebuch, Schlaftagebuch, Fachliteraturliste ? Die Bereitstellung der Lernmaterialien erfolgt zentral über eine digitale Lernplattform.
---	--

Abschluss

Abschluss:	institutsinternes Zertifikat
Art des Abschlusses:	institutsinterne Prüfung

Voraussetzungen

Teilnahmevoraussetzungen:	Empfohlen wird ein naturwissenschaftliches Grundverständnis auf dem Niveau der Sekundarstufe I – insbesondere zu Zellaufbau und Grundzügen des Stoffwechsels (keine zwingende Voraussetzung). Teilnehmenden, die das erlernte Wissen beruflich in der Beratung anderer Personen einsetzen möchten, wird eine bestehende fachliche Grundqualifikation im jeweiligen Berufsfeld empfohlen – etwa eine abgeschlossene Ausbildung im Bereich Ernährungsberatung (wie „Vegane/r Ernährungsberater/in“), eine Trainer- oder Coaching-Qualifikation oder eine vergleichbare nachgewiesene Qualifikation. Der Lehrgang vermittelt fachliche und methodische Vertiefung im Themenfeld Longevity, ersetzt jedoch keine berufsspezifische Grundausbildung. Technische Voraussetzungen: PC mit Internetzugang.
Prüfungsvoraussetzungen:	Nachweis ausreichender Vorbereitung

Kosten

Teilnahmekosten (Gesamtkosten):	356,00 €
Lehrgangskosten:	356,00 €
Kosten für (externe) Prüfungen:	0,00 €
Anzahl der Raten:	4

Höhe der Raten:	89,00 €
------------------------	---------

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

Gesamtdauer in Monaten:	4.00
Gesamtdauer in Stunden:	95 Std. (127 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:	5.50
Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):	0
Präsenzunterricht:	Nicht vorgesehen

Zusätzliche Informationen

Der Lehrgang wird auch mit einer Dauer von 2 Monaten angeboten. Der Abschluss der Weiterbildung berechtigt nicht zur Einzelbetreuung und -beratung erkrankter Personen (sog. Heilkunde) und ersetzt keine ärztliche, psychotherapeutische oder therapeutische Behandlung.