

STUDIENBESCHREIBUNG

Gesundheitsberater:in

Deine Weiterbildung auf einen Blick



	DAUER	► 14 Monate
	BEGINN	► Januar, April, Juli und Oktober
	KOSTEN	► 2.226,- Euro gesamt, 159,- Euro/Monat
	ABSCHLUSS	► IST-Diplom „Gesundheitsberater:in“
	VERMITTLUNG	► 11 Studienhefte; 1 Digitales Skript; 1 Webinar; 3 Seminare; div. Online-Vorlesungen und Podcasts
	PRÜFUNGEN	► 2 Abschlussklausuren, 2 Einsendarbeiten, 2 Webtests
	LERNAUFWAND	► ca. 12–15 Std. pro Woche (flexibel und ortsunabhängig)
	BETREUUNG	► individuell und persönlich durch praxiserfahrene Dozent:innen und Fachbereiche des IST
	SPECIALS	<ul style="list-style-type: none">► 9 Monate kostenlose Verlängerung► mobiler Zugriff auf den Online-Campus► inklusive Zertifikate „Ernährungsberater:in“ und „Schlafcoach“► staatliche Förderung möglich► Option, Fitnessstrainer:in B-Lizenz als Ergänzungsmodul mit 50 % Rabattierung zu buchen

Der Markt

Die Bevölkerung wird immer älter und dieser Trend wird sich bis 2050 weiter verstärken. Mit der zunehmenden Alterung steigt auch die Häufigkeit nicht übertragbarer Erkrankungen wie Krebs, Diabetes, Schlaganfälle, Demenz und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zu den zentralen Risikofaktoren zählen Rauchen, Übergewicht, Bewegungs- mangel und Bluthochdruck.

Parallel dazu nimmt die Zahl psychischer Erkrankungen weiter zu. Viele Menschen erreichen im Laufe ihres Lebens die Grenzen ihrer Belastbarkeit, was sich unter anderem in Schlafstörungen, Depressionen, Angststörungen, Essstörungen und Suchterkrankungen zeigt.

Regelmäßige Bewegung und körperliche Aktivität können diesen Entwicklungen entgegensteuern. Sie senken die vorzeitige Sterblichkeit, fördern einen gesünderen Lebensstil und verringern die Häufigkeit vieler Erkrankungen. Ein aktiver Lebensstil verbessert zudem die Lebensqualität und stärkt das körperliche Wohlbefinden.

Angesichts dieser Entwicklungen besteht ein hoher Bedarf, die individuelle Gesundheit sowie ein gesundheitsbewusstes Verhalten frühzeitig und langfristig zu fördern. Gesundheitsorientierte Angebote und Unterstützungs möglichkeiten werden daher weiter an Bedeutung gewinnen, da sie vielfältige Ansätze zur Stärkung der körperlichen und psychischen Gesundheit bieten.

Aufgaben und Tätigkeitsfelder

Die Tätigkeits- und Einsatzfelder von ganzheitlichen Gesundheitsberater:innen sind vielfältig. Sie können – je nach Kompetenzen und Qualifikationen – in verschiedenen Bereichen tätig werden:

- ▶ gesundheitsorientierte Fitnessanlagen bzw. Fitness- und Gesundheitseinrichtungen
- ▶ sportwissenschaftliche Trainingsinstitute, Sportvereine oder Betriebssportabteilungen
- ▶ Personal Training, d. h. selbstständige Gesundheitsberater:in mit eigenen Kund:innen
- ▶ Grund- und Volkshochschule sowie weiterführende Bildungsinstitutionen
- ▶ Anstellung in einer gesundheitsorientierten Praxis
- ▶ Selbstständigkeit mit eigenen Räumlichkeiten
- ▶ Reha- und Kureinrichtungen
- ▶ Gesundheits- und Wellnesshotels

Um die individuelle Gesundheitskompetenz der Klient:innen zu verbessern, gehören regelmäßige körperliche Bewegung, eine gesunde und ausgewogene Ernährung, ausreichende Erholungsphasen sowie das Erlernen von Stress- bewältigungsstrategien als relevante Themen in diese ganzheitliche Weiterbildung. Gesundheitsberater:innen sensibilisieren und informieren die Klient:innen regelmäßig in diesen Themengebieten, um so auch ein gesundheitsbewusstes Verhalten anzuregen. Es sollen individuelle Ressourcen aufgebaut werden, indem fachübergreifendes Wissen aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Stress und Schlaf vermittelt wird.

Perspektiven

Die Weiterbildung richtet sich an Menschen, die in ihrem beruflichen Umfeld regelmäßig mit Fragen zur Gesundheit konfrontiert sind. Dazu gehören medizinische Fachangestellte, Fachkräfte aus Therapie, Pflege und Fitness, Mitarbeitende im Betrieblichen Gesundheitsmanagement sowie Lehrkräfte. Sie alle erhalten hier eine solide Basis, um allgemeine Gesundheitsfragen fachkundig beantworten zu können.

Nach Abschluss erhältst Du das IST-Diplom Gesundheitsberater:in sowie die Zertifikate Ernährungsberater:in und Schlafcoach. Damit verfügst Du über umfassendes Wissen zu den zentralen Bereichen der Prävention wie Bewegung, Ernährung, Entspannung und dem Umgang mit Suchtmitteln. Dieses Know-how lässt sich direkt im Berufsalltag nutzen, etwa in Reha- und Pflegeeinrichtungen, Therapiezentren, Fitnessstudios, im Betrieblichen Gesundheitsmanagement oder in Beratungssettings. Dein Beitrag unterstützt Kund:innen dabei, einen gesundheitsbewussteren Lebensstil zu entwickeln.

Die Weiterbildung eignet sich jedoch ebenso für Personen, die sich aus persönlichem Interesse weiterbilden möchten. Auch im privaten Umfeld kannst Du dadurch eine kompetente Ansprechperson für Fragen der ganzheitlichen Gesundheit werden.

Am Ende verfügst Du über ein breites Verständnis dafür, wie körperliche, geistige und seelische Aspekte zusammenwirken und wie sie durch präventive Maßnahmen positiv beeinflusst werden können.



DAS SAGT DIE ABSOLVENTIN

Fabienne Wild-Knoll, Medical Business Development Managerin bei Medperion:

„Der ganzheitliche Blick hilft mir, gesundheitliche Trends besser zu verstehen und Kommunikationsstrategien zu entwickeln, die auf Prävention und Wohlbefinden ausgerichtet sind. Ob in der Kundenkommunikation, im internen Gesundheitsangebot oder im persönlichen Coaching – wenn ich dazu beitragen kann, das Wohlbefinden anderer zu steigern, ist das für mich der größte Antrieb.“

Lehrplan

Ideal-verlauf	Versandmonat/ Freischaltung	Inhalte	Prüfungs-leistung
1	1	► Prävention und Gesundheitsförderung (SH)	
2	2	► Motivation und Coaching (SH)	WT 1
3	2	► Grundlagen der Ernährung (SH)	
4	2	► Ernährungsberatung (SH)	
5		► Ernährung und Beratung in der Praxis (S)*	
6	2	► Anatomie und Physiologie (SH)	
7	2	► Trainings- und Bewegungslehre (SH)	
8	2	► Grundlagen des Gesundheitssports und gesundheitsorientiertes Training (SH)	WT 2
9		► Gerätetraining (S)*	
10	7	► Handlungsfeld Stressmanagement und Suchtmittelkonsum (SH)	EA 1
11	7	► Stressreduktion und -regulierung durch Entspannungsmethoden und Bewegungsformen (SH)	
12	7	► Work-Life-Balance, Resilienz und Achtsamkeit (SH)	
13	7	► Präventive Strategien für einen gesunden Schlaf (SH)	
14	7	► Schlafcoaching in der Praxis (DS) ► Ganzheitliche Coachingempfehlungen für gesunden Schlaf (S)* ► Gesunde Schlafstrategien: Praxisbeispiele & Handlungsempfehlungen (W)*	EA 2
14–23		Abschlussprüfung	KL (2x)

(EA = Einsendearbeit; KL = Klausur; S = Seminar; SH = Studienheft; W = Webinar; WT = Webtest); DS = digitales Skript

* Es stehen Dir frei wählbare Termine im Online-Campus zur Verfügung.

Studienhefte

Unsere speziell für das Selbststudium konzipierten Studienhefte kannst Du flexibel bearbeiten. Übungsaufgaben helfen, die Lerninhalte zu verinnerlichen. Lernkontrollfragen am Ende eines jeden Kapitels bieten Dir die Möglichkeit, Deinen Lernerfolg selbst zu überprüfen.

Deine Studienhefte erhältst Du gebündelt per Post sowie digital über den Online-Campus. So kannst Du jederzeit online darauf zugreifen und Dir Deine Lernzeit frei einteilen.

Studienheft 1

Prävention und Gesundheitsförderung

- ▶ Entwicklung von Gesundheitsförderung und Prävention
- ▶ Grundlagen und Konzepte
- ▶ Verhaltens- und Verhältnisprävention
- ▶ Gesundheitsrelevante Modelle
- ▶ Settingbezogene Gesundheitsförderung

Studienheft 2

Motivation und Coaching

- ▶ Motivationsmodelle und -strategien
- ▶ Sportpsychologische Motivationsdiagnostik
- ▶ Emotionen und Stress
- ▶ Coachingansätze
- ▶ Phasen eines Coachinggesprächs
- ▶ Mentales Training und Kommunikation

Studienheft 3

Grundlagen der Ernährung

- ▶ Nährstoffe und ihre Aufgaben
- ▶ Nährstoffbedarf
- ▶ Energiebilanz
- ▶ Allgemeine Empfehlungen für eine gesunde Ernährung
- ▶ Die Verdauung und der Stoffwechsel der Nährstoffe
- ▶ Ernährungsformen
- ▶ Ernährungsbedingte Erkrankungen

Studienheft 4

Ernährungsberatung

- ▶ Ernährungsberatung
- ▶ Kommunikation in der Ernährungsberatung
- ▶ Ernährungpsychologie

Studienheft 5

Anatomie und Physiologie

- ▶ Allgemeine Anatomie: Knochen- und Gelenklehre, Muskelkunde
- ▶ Spezielle Anatomie des Rumpfes: Wirbelsäule, Rücken- und Bauchmuskulatur
- ▶ Spezielle Anatomie der oberen Extremitäten: Schulter, Oberarm, Unterarm und Hand
- ▶ Spezielle Anatomie der unteren Extremitäten: Beckengürtel, Oberschenkel, Kniegelenk, Fuß
- ▶ Energiestoffwechsel: Ernährung, Energiegewinnung
- ▶ Atmung: Luftwege, Gasausstausch
- ▶ Blut: Aufgaben, Menge, Blutgruppen
- ▶ Herz-Kreislauf-System: Herz, Aufbau der Blutgefäße

Studienheft 6

Trainings- und Bewegungslehre

- ▶ Grundlagen der Bewegungslehre: Bewegungsanalysen, Bewegungssteuerung, Biomechanik
- ▶ Biologische Vorgänge beim sportlichen Training: Belastung und Energiegewinnung, Anpassung, Erholung, Alter
- ▶ Grundlagen der Trainingslehre: Trainingssteuerung, Trainingsprinzipien
- ▶ Sportmotorische Fähigkeiten: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Koordination

Studienheft 7

Grundlagen des Gesundheitssports und gesundheitsorientiertes Training

- ▶ Fitness- und Gesundheitstraining
- ▶ Gesundheitsorientierte Fitness
- ▶ Zielgruppen im Kontext verschiedener Entwicklungsstufen
- ▶ Beispiele für fitnessorientierte Bewegungsprogramme

Studienheft 8 Handlungsfeld Stressmanagement und Suchtmittelkonsum ► Grundlagen der Stresserkennung und Stressbewältigung ► Stressmodelle im Überblick ► Mögliche Stressoren und Stressentstehung am Arbeitsplatz ► Folgeerkrankungen durch Stress ► Stressmanagementprogramme sowie Grundlagen zu den Themen Work-Life-Balance, Resilienz- und Achtsamkeitstraining ► Gesundheitsdiagnostik und Suchtmittelkonsum im Betrieb	Studienheft 10 Work-Life-Balance, Resilienz und Achtsamkeit ► Grundlagen, Analyse, Maßnahmen zur Verbesserung der Work-Life-Balance ► Zeitmanagement ► Gestaltung und Hilfen ► Resilienztraining ► Business-Resilienz ► Achtsamkeitstraining ► Mindfulness Based Stress Reduction
Studienheft 9 Stressreduktion und -regulierung durch Entspannungsmethoden und Bewegungsformen ► Spannung und Entspannung: Aktive Entspannungsformen wie z.B. PMR, Yoga, Qi Gong, Pilates ► Passive Entspannungsformen wie z.B. AT, Fantasiereisen, Meditation, Hypnose, Atmung ► Körperliche und psychische Effekte ► Lang- und kurzfristige Entspannungstechniken ► Entspannung mit Kindern ► Sport und Entspannung	Studienheft 11 Präventive Strategien für einen gesunden Schlaf ► Chronobiologie ► Schlaftypen ► Schlaf und Lebensalter ► Schlafmythen ► Schlafstörungen ► Diagnostische Hilfsmittel

Online-Vorlesungen (Auszug)

Zusätzliche Themen werden im Rahmen von Online-Vorlesungen anschaulich erläutert. Diese stehen Dir als ca. 15-minütige Aufzeichnungen im Online-Campus jederzeit zur Verfügung.

Online-Vorlesung 1 Essen und Psyche ► Entstehung des Essverhaltens ► Einflüsse der kindlichen Prägung auf das Essverhalten	Online-Vorlesung 3 Atmung ► Anatomie der Atmung ► Atemmechanik und Gas austausch ► Lungen- und Atemvolumina
Online-Vorlesung 2 Energiebedarf ► Zusammensetzung des Energiebedarfs ► Ermittlung des Energiebedarfs	Online-Vorlesung 4 Muskel ► Arten von Muskelgewebe ► Struktur der Skelettmuskulatur ► Anpassungsprozesse der Skelettmuskulatur

Lehrveranstaltungen

Unsere Lehrveranstaltungen dienen der praktischen Anwendung, Vermittlung weiterführender Inhalte oder der gezielten Prüfungsvorbereitung. Sie werden von Dozent:innen mit fundiertem Fachwissen im jeweiligen Berufsfeld und langjähriger Erfahrung in der Erwachsenenbildung durchgeführt. Unser Ziel ist es, unseren Kursteilnehmer:innen ein interaktives und bereicherndes Lernerlebnis zu ermöglichen.

Der begleitende Unterricht umfasst 3 mehrtägige Seminare und ein 90-minütiges Webinar. Du kannst aus verschiedenen Terminen wählen und Dich bequem über Deinen Online-Campus anmelden.

Seminare

Seminar 1 (zweitägig, Düsseldorf oder digital)

Ernährung und Beratung in der Praxis

- ▶ Aufarbeitung der Grundlagen der Ernährung
- ▶ Übung der Beratungspraxis in Kleingruppen

Seminar 2 (zweitägig, Düsseldorf, München)

Gerätetraining

- ▶ Training der motorischen Fähigkeiten an Fitnessgeräten
- ▶ Muskelkunde
- ▶ Variationen und Besonderheiten

Seminar 3 (zweitägig, digital)

Ganzheitliche Coachingempfehlungen für gesunden Schlaf

- ▶ Schlaftypen und -mythen
- ▶ Fallbeispiele
- ▶ Leitlinien
- ▶ Schlafprotokolle
- ▶ Anamnese und Protokollauswertung

Webinar

Webinar (90-minütige Abendveranstaltung)

Gesunde Schlafstrategien: Praxisbeispiele & Handlungsempfehlungen

Coachingempfehlungen anhand nicht-medizinischer Messmethoden (Herzratenvariabilität und Sauerstoff[ent]-sättigung)

Übungsmaterial

Übungsmaterialien unterstützen Dich spielerisch in Deinem Lernprozess. Über Deinen Online-Campus und die IST-App kannst Du darauf jederzeit zugreifen und diese bearbeiten.

Webbasierte Trainings

In regelmäßigen Abständen können webbasierte Trainings zu einzelnen Studienheften bearbeitet werden. Mit diesem Tool lernst Du individuell, interaktiv und flexibel mit Bildern, informativen Videos, Animationen und direkten Rückmeldungen zu variabel gestellten Lernkontrollfragen. Du kannst so nicht nur Deinen Lernerfolg dokumentieren, sondern Dir auch die Wiederholung bereits gelernter Inhalte erleichtern.

Quiz-Fragen

Mit einem Lern-Quiz kannst Du für viele Themenbereiche auch unterwegs Dein Wissen vertiefen und jederzeit Deinen Wissensstand überprüfen.

Prüfungen

Alle innerhalb Deiner Weiterbildung zu absolvierenden digitalen Prüfungen sind in Deinem Online-Campus hinterlegt und können sofort nach Freischaltung absolviert werden. Voraussetzung für den Erhalt der Abschlussdokumente ist das erfolgreiche Bestehen von zwei Einsendearbeiten, zwei Webtests und zwei Abschlussklausuren.

Klausuren

Eine Klausur beinhaltet Aufgaben, die in Textform/via Multiple-Choice zu bearbeiten sind. Prüfungsstandorte für Klausuren sind Berlin, Düsseldorf, Hamburg und München. Die entsprechenden Termine findest Du ebenfalls im Online-Campus.

Klausur 1 (120 Minuten)

- ▶ Prävention und Gesundheitsförderung
- ▶ Motivation und Coaching
- ▶ Anatomie und Physiologie

Klausur 2 (120 Minuten)

- ▶ Trainings- und Bewegungslehre
- ▶ Grundlagen des Gesundheitssports und gesundheitsorientiertes Training
- ▶ Handlungsfeld Stressmanagement und Suchtmittelkonsum
- ▶ Stressreduktion und -regulierung durch Entspannungsmethoden und Bewegungsformen

Einsendearbeiten

Einsendearbeiten sind digital in Textform zu bearbeitende Aufgaben, die zeit- und ortsunabhängig erledigt werden können.

Einsendearbeit 1

- ▶ Handlungsfeld Stressmanagement und Suchtmittelkonsum
- ▶ Stressreduktion und -regulierung durch Entspannungsmethoden und Bewegungsformen
- ▶ Work-Life-Balance, Resilienz und Achtsamkeit

Einsendearbeit 2

- ▶ Präventive Strategien für einen gesunden Schlaf

Webtests

Webtests sind computergestützte Multiple-Choice-Tests. Sie können dreimal wiederholt werden.

Webtest 1

Grundlagen der Ernährungsberatung

- ▶ Grundlagen der Ernährung
- ▶ Ernährungsberatung

Webtest 2

Bewegung

- ▶ Grundlagen des Gesundheitssports und gesundheitsorientiertes Training

Abschluss

Nach erfolgreichem Abschluss Deiner Weiterbildung erhältst Du das IST-Diplom

Gesundheitsberater:in

Wir sind für Dich da!

Für alle fachlichen Fragen zu Deinen Studienmaterialien oder Seminarthemen steht Dir unser Beratungsteam für den Bereich Gesundheit zur Verfügung.

Du erreichst uns unter **+49 211 86668 0** oder per Mail an gesundheit@ist.de.

Und nach Deiner Weiterbildung?

IST-Jobbörse: www.joborama.de

► Finde Deinen Traumjob in den IST-Branchen Sport, Fitness, Wellness, Gesundheit, Tourismus, Hotellerie, Gastronomie, Event, Medien und Kommunikation.

IST-Newsletter: Anmeldung unter www.ist.de/news

► Erhalte einmal im Monat kostenfrei Branchen-News, Infos zu neuen IST-Angeboten, zu Messen und Kongressen sowie vergünstigte Eintrittspreise und Sonderkonditionen. Zudem stellen wir hier regelmäßig spannende Werdegänge erfolgreicher Absolvent:innen vor.

IST-Aufbaumodule

► Spezialisiere Dich in Deinem Fachbereich: Erhalte als IST-Absolvent:in Zusatzqualifikationen zu attraktiven Sonderkonditionen wie verkürzte Studiendauer und/oder ermäßigte Preise.

Treue-Rabatt

► Als Absolvent:in profitierst Du bei der Buchung weiterer IST-Bildungsangebote von reduzierten Studiengebühren.