



Bilden. Vernetzen. Weiterkommen.
ESG AKADEMIE 2021



Ernährung · Sport & Gesundheitsmanagement

ESG AKADEMIE 2021

Seminar-Übersicht

10.02.2021



Gendersensible Kommunikation – Bedeutung des Genderaspekts in der Beratungspraxis
Online-Seminar / 65 €

25.02.2021



Ernährung in der Schwangerschaft – Gesund essen für Zwei
Online-Seminar / 65 €

12.–13.03.2021 02. – 03.07.2021

Wechselspiel Wechseljahre – Hormoneller Einfluss auf Essverhalten, Gehirn & Wohlbefinden
Online-Seminar / 180 €

16.-17.04.2021

Kinder optimal ernähren – Schwerpunkt Allergien
Online-Seminar / 180 €

21.04.2021



Diabetes & Schlaf – Theorie für die Praxis
Online-Seminar / 65 €

12.06.2021

Schulungsseminar zum Präventionskurs „ESG Gewichtsmanagement – erfolgreich abnehmen“
Essen / 395 € inkl. Lizenzgebühr

24.06.2021



Erfolgreiches Selbstmarketing – Warum ein gutes Corporate Design so wichtig ist
Online-Seminar / 65 €

20.08.2021

Mikrobiota & Ernährung – Gesunder Darm im Fokus
Online-Seminar / 65 €

04.09.2021

Trainingstools für cleveres Gewichtsmanagement – Genusstraining in der Ernährungsberatung
Essen / 150 €

28.10.2021



Kraftstoff für das Immunsystem – Essen für die Abwehr
Online-Seminar / 65 €

19. - 20.11.2021

Reizdarmsyndrom praxisnah beraten
Köln / 195 €



Wissen after Work

Unser neues Format für die Weiterbildung im Berufsalltag – kompaktes Wissen in 1,5 Stunden

Mi. 10. Februar 2021, 17.30 - 19 Uhr

Gendersensible Kommunikation – Bedeutung des Genderaspekts in der Beratungspraxis



Wissen after Work

Männer und Frauen unterscheiden sich in Ihrem Erleben und der Herangehensweise in Lebens- und Problemsituationen. Der Beratungserfolg hängt nicht zuletzt davon ab, diese zu erkennen und auf die Kommunikation und Beratungsinhalte abzustimmen.

In unserem Kurzseminar sensibilisieren wir Sie für genderspezifische Aspekte im Beratungsalltag und vermitteln die Grundlagen wirkungsvoller, geschlechtsspezifischer Kommunikation.

Umfang: 2 UE



Claudia Kümmel
Diplom-Biologin

Entspannungspädagogin,
Kinderentspannungs-
Trainerin, Kursleiterin
Stressbewältigung,
Stressberaterin



Online-Seminar



65 €



Anmeldeschluss: 27.01.21

Do. 25. Februar 2021, 17.30 - 19 Uhr

Ernährung in der Schwangerschaft – Gesund essen für Zwei



Wissen after Work

Eine gesunde Ernährung in der Schwangerschaft hat von Anfang an einen großen Einfluss auf das Wachstum und die Entwicklung des Kindes. Aber auch langfristig hat sie positive Auswirkungen auf dessen Gesundheit. Die Mutter selber versorgt sich so mit allen Nährstoffen, die sie für diese besondere Situation benötigt und steigert das eigene Wohlbefinden.

Das Seminar vermittelt die Basisempfehlungen für eine gesunde Ernährung in der Schwangerschaft und schaut auch gerne mal „über den Tellerrand“.

Umfang: 2 UE



Claudia Thienel
Dipl.-Oecotrophologin

Zertifizierte
Ernährungsfachkraft
(QUETHEB), Neurodermitis-
Trainerin und –Dozentin,
Ernährungsfachkraft
Allergologie (DAAB)



Online-Seminar



65 €



Anmeldeschluss: 11.02.21

Fr. 16. April 2021, 14 – 17.30 Uhr

Sa. 17. April 2021, 9 – 12.45 Uhr

Kinder optimal ernähren – Schwerpunkt Allergien

Eine optimale Kinderernährung zu beraten ist heutzutage gar nicht mehr so leicht. Immer mehr Kinder essen nicht so, wie ihre Eltern sich das wünschen oder benötigen darüber hinaus besondere Beratung aufgrund vorhandener Allergien. Allergische Kinder entwickeln oftmals Angst vor den Beschwerden und wollen ungern neue Lebensmittel ausprobieren. Sie ernähren sich oftmals einseitig und nicht bedarfsgerecht. Sie und Ihre Eltern benötigen deshalb eine wissenschaftlich fundierte Einschätzung und Beratung ebenso sehr wie eine vielseitige Unterstützung für ihren Alltag. Das fordert vom Berater viel Beratungskompetenz und Empathie. Beides soll in diesem Seminar erlebt und vermittelt werden. Eine spannende Reise mit vielen Praxistipps für die tägliche Beratung.

Inhalte:

- Update: gesunde Kinderernährung
- Lebensmittelallergien im Kindesalter
- Praktische Tipps rund um die Beratung von allergischen Kindern
- Wenn Kinder nicht essen wollen
- Einfluss auf die Psyche – Essauffälligkeiten
- Allergische Kinder in der Kita
- Methodik in der Beratung von Kindern und Ihren Eltern
- Einkaufstrainings

Umfang: 8 UEESG Akademie | info@esg-akademie.de | 0201 4395 299 13

Claudia Thienel
Dipl.-Oecotrophologin

Zertifizierte
Ernährungsfachkraft
(QUETHEB),
Neurodermitis-Trainerin
und –Dozentin,
Ernährungsfachkraft
Allergologie (DAAB)

**Online-Seminar****180 €**

Anmeldeschluss: 19.03.21

Mi. 21. April 2021, 17.30 - 19 Uhr

Diabetes & Schlaf – Theorie für die Praxis



Wissen after Work

Um die komplexe Verbindung von Schlaf und Diabetes besser zu verstehen, hilft ein Blick auf die hormonellen Mitspieler und ihr Zusammenwirken. Sie haben einen Einfluss auf die Regulierung des Blutzuckers bei Nacht, während ungesunder Schlaf als Risikofaktor für die Entwicklung von Übergewicht und Diabetes angesehen wird.

Sie erfahren, warum Schlaf für ein gesundes Leben essentiell ist, welche hormonellen Faktoren einen Einfluss auf die Schlafqualität haben und wie sich Schlafstörungen auf den Blutzuckerspiegel und die Behandlung des Diabetes auswirken.

Umfang: 2 UE



Claudia Kümmel
Diplom-Biologin

Entspannungspädagogin,
Kinderentspannungs-
Trainerin, Kursleiterin
Stressbewältigung,
Stressberaterin



Online-Seminar



65 €



Anmeldeschluss: 07.04.21

Sa. 12. Juni 2021, 9 – 16.30 Uhr

Schulungsseminar zum Präventionskurs (§ 20 SGB V) „ESG Gewichtsmanagement – erfolgreich abnehmen“

Mit dem Schulungsseminar zum Präventionskurs „ESG-Gewichtsmanagement – erfolgreich abnehmen“ erlangen Sie die Lizenz, den Kurs nach dem Konzept der ESG Institut für Ernährung, Sport & Gesundheitsmanagement GmbH selbstständig anzubieten und durchzuführen – sei es in der eigenen Praxis, in einem Gesundheitscenter, einer Klinik oder Arztpraxis. Sie profitieren dadurch von einem bewährten, evaluierten und nach §20 SGB V zertifizierten Präventionsangebot, das Sie nutzen und anbieten können, ohne Zeit in die Konzeption und Zertifizierung eines eigenen Kurses investieren zu müssen. Im Seminar erhalten Sie eine umfangreiche Schulung zu den Inhalten, zum Aufbau und zur Durchführung des Präventionskurses.

Inhalte:

- Konzept und Strategie des Kurskonzepts
- Methodisch-didaktische Umsetzung des Konzepts
- Kursleiterrolle, Umgang mit Gruppen und schwierigen Situationen
- Organisatorische Aspekte zur Durchführung des Kurses
- Abwicklung und Einstellung des Kurses in der ZPP

Dieses Seminar richtet sich ausschließlich an zertifizierte Ernährungsfachkräfte gemäß des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Die Lizenzgebühr für 3 Jahre ist im Seminarpreis enthalten. Weitere Informationen sind jederzeit telefonisch oder per E-Mail erhältlich.

Umfang: 8 UE

ESG Akademie | info@esg-akademie.de | 0201 4395 299 13



Amelie Monsieur
M. Sc. Ernährungs- &
Lebensmittelwissenschaften

Zertifizierte Ernährungsfachkraft
(VFED), Leitung der Bereiche
Akademie & BGF bei der ESG
GmbH



Essen

Adresse folgt



395 €

inkl. Getränken & Snacks
Inkl. Lizenzgebühr 3 Jahre



Anmeldeschluss: Mai 2021

Do. 24. Juni 2021, 17.30 - 19 Uhr

Erfolgreiches Selbstmarketing – warum ein gutes Corporate Design so wichtig ist



Wissen after Work

Was macht jemanden, bzw. ein Unternehmen zur Marke? Was ist die Basis einer Marke? Brauche ich das wirklich? In diesem Kurzseminar geht es um die Grundlagen des Corporate Design, warum Sie Alleinstellungsmerkmale brauchen und wieso ein konsistenter Markenauftritt wertvoll ist.

Erhalten Sie wertvolle Anregungen zur Optimierung Ihres visuellen Fingerabdrucks – Ihrem Corporate Design.

Umfang: 2 UE



Christina Hochscherf

Dipl. Kommunikations-
Designerin IND,

Creative Director und
Gründerin hochadel



Online-Seminar



65 €



Anmeldeschluss: 10.06.21

Fr. 02. Juli 2021, 14 – 17.30 Uhr

Sa. 03. Juli 2021, 9.15 – 13 Uhr

Wechselspiel Wechseljahre – Hormoneller Einfluss auf Essverhalten, Gehirn & Wohlbefinden

Ernährungsfachkräfte werden in diesem Seminar für das Thema Ernährung und Wechseljahre sensibilisiert. Welchen Einfluss hat die Hormonumstellung in der Menopause auf kognitive Leistungen und Ernährungsverhalten? Wie können Klientinnen sensibel und hilfreich in der Ernährungsberatung unterstützt werden? Auf diese und weitere interessante Fragen erhalten Sie praxisrelevante Antworten auf der Basis aktueller, wissenschaftlich Ergebnisse.

Inhalte:

- Die drei Phasen der Wechseljahre
- Hormonproduktion in den Wechseljahren – Östrogen, Progesteron, Schilddrüsenhormone
- Funktion der Nebennieren
- Körperliche Veränderungen und Psyche
- Seelische Veränderungen und Psyche
- Stresshormone und vegetatives Nervensystem
- Stress und Essverhalten
- Verhaltens- und Ernährungsmuster identifizieren – achtsame Gesprächsführung
- Einführung in das achtsame Genusstraining

Umfang: 8 UE

Claudia Kümmel
Diplom-Biologin

Entspannungspädagogin,
Kinderentspannungs-
Trainerin, Kursleiterin
Stressbewältigung,
Stressberaterin

**Online-Seminar****180€**

Anmeldeschluss: 04.06.21

Fr. 20. August 2021, 9 – 12.45 Uhr

Mikrobiota & Ernährung– Gesunder Darm im Fokus

Jeder Mensch besitzt ein einzigartiges Profil aus etwa 100-200 verschiedenen Bakterienarten. Biologisch aktive Substanzen der Bakterien beeinflussen sowohl die Physiologie des Gastrointestinaltraktes als auch die Funktionen extraintestinaler Organe wie Leber und Gehirn. Erkrankungen wie Reizdarmsyndrom, chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Adipositas und Diabetes werden heutzutage mit der Mikrobiota im Zusammenhang gesehen. Da die Ernährung einen enormen Einfluss auf die Aktivität der Darmbakterien hat, ist es für Ernährungsfachkräfte besonders wichtig, die Zusammenhänge zu kennen.

Im Seminar werden wissenschaftliche Erkenntnisse vermittelt und daraus praxisbezogene Empfehlungen für den Beratungsalltag abgeleitet.

Inhalte:

- Basiswissen Mikrobiota
- Wechselwirkungen zwischen Darmbakterien und Körperfunktionen
- Einfluss der Ernährung auf die Mikrobiota
- Ernährungsempfehlungen zur Förderung einer gesunden Mikrobiota

Umfang: 4 UE



Maïke Groeneveld
Dr. oec. troph.

Diplom-Oecotrophologin,
Ernährungsberaterin
VDOE,
Ernährungsfachkraft
Allergologie DAAB



Online-Seminar



145 €



Anmeldeschluss: 23.07.21

Sa. 04. September 2021, 9.30 – 13 Uhr

Trainingstool für cleveres Gewichtsmanagement – Genusstraining in der Ernährungsberatung

In diesem **Workshop** lernen Sie fundierte Methoden und praxiserprobte Strategien kennen, mit denen Ihre Klienten das (Str)ess-Verhalten reflektieren lernen. Für das clevere Gewichtsmanagement stehen Methoden und Übungen im Vordergrund, die über einen genussvollen Umgang mit dem Essen das allgemeine Wohlbefinden beeinflussen und einen gesunden Lebensstil fördern. Materialien zum Aufbau emotionaler Ess-Kompetenz runden das Programm ab. Sie öffnen Ihren Klienten damit die Tür zu einem nachhaltigen Gewichtsmanagement und die Rückkehr zu innerer Balance.

Inhalte:

- Was ist Stress? Hormone unter Stress
- Chronischer Stress und Essverhalten
- Stressbewältigung – Stressoren erkennen, Ressourcen mobilisieren
- Emotionales Essen – wenn Gefühle das Essverhalten bestimmen
- Genusstraining – was ist das?
- Unbewusste Ess-Gewohnheiten wahrnehmen und verändern
- Hunger und Sättigung spüren
- Die Sinne schulen
- Genießen schmackhaft machen
- Motivationsstufen erkennen und fördern

Umfang: 4 UE

ESG Akademie | info@esg-akademie.de | 0201 4395 299 13



Claudia Kümmel
Diplom-Biologin

Entspannungspädagogin,
Kinderentspannungs-
Trainerin, Kursleiterin
Stressbewältigung,
Stressberaterin



Essen

Adresse folgt



150 €

inkl. Getränken & Snacks



Anmeldeschluss: 07.08.21

Do. 28. Oktober 2021, 17.30 - 19 Uhr

Kraftstoff für das Immunsystem – Essen für die Abwehr



Wissen after Work

Kalte Temperaturen, wenig Sonnenlicht und trockene Heizungsluft stellen für unseren Körper wiederkehrend im Herbst und Winter eine besondere Herausforderung dar. Gerade in dieser Zeit boomt das Geschäft mit Nahrungsergänzungsmitteln und Superfoods. Aber wie ist der aktuelle Forschungsstand überhaupt? Welcher Zusammenhang besteht zwischen der Ernährung und dem Immunsystem? In diesem Kurz-Seminar erhalten Sie ein aktuelles Update der wissenschaftlichen Erkenntnisse für Ihre Beratungspraxis.

Umfang: 2 UE**Amelie Monsieur**M. Sc. Ernährungs- &
LebensmittelwissenschaftenZertifizierte Ernährungsfachkraft
(VFED), Leitung der Bereiche
Akademie & BGF bei der ESG
GmbH**Online-Seminar****65 €**

Anmeldeschluss: 14.10.21

Fr. 19 November 2021, 14 – 17.30 Uhr

Sa. 20. November 2021, 9 – 12.45 Uhr

Reizdarmsyndrom praxisnah beraten

Die von den Reizdarmpatienten beschriebenen Beschwerden sind so vielfältig, wie die seit Jahren kontrovers diskutierten Behandlungsmöglichkeiten. Zu finden sind zahlreiche Diäten ohne Laktose, Fruktose, Histamin und Gluten oder gar Kombinationen daraus. Aber ist der Patient damit gut beraten? Und was ist wirklich sinnvoll für den Einzelnen? Neben dem Exkurs in den Reizdarm-Diättschungel wird in diesem Seminar auch die Bedeutung alltagsnaher Ernährungsempfehlungen für einen gesunden Darm aufgezeigt. Die Besprechung aktueller Fälle rundet die Thematik ab. Ziel dieses Seminars ist es, das Handwerkzeug für eine professionelle und praxisbezogene Beratung von Reizdarmpatienten zu vermitteln.

Inhalte:

- Definition des Krankheitsbildes
- Ursachen, Symptome und Diagnostik
- Vermittlung neuester Erkenntnisse
- Laktose, Fruktose, Histamin, Gluten & Co.
- Ernährungsempfehlungen für den Darm
- Diättschungel „Reizdarm“
- Psychologische Aspekte der Beratung
- Planung von Beratungseinheiten & Einkaufstrainings
- Praxis: Fallbeispiele aus dem Beratungsalltag

Umfang: 8 UE

ESG Akademie | info@esg-akademie.de | 0201 4395 299 13

Claudia Thienel

Dipl.-Oecotrophologin

Zertifizierte Ernährungsfachkraft
(QUETHEB), Neurodermitis-
Trainerin und -Dozentin,
Ernährungsfachkraft Allergologie
(DAAB)

Flandrischer Hof

Flandrische Str. 3-11
50674 Köln**195 €**

inkl. Getränke & Snacks



Anmeldeschluss: 21.10.21



Nutzen Sie unsere Ermäßigungen!

Sie sind Mitglied eines Fachverbandes (VDD, VFED, FET, VDOE, DGE oder QUETHEB), Student/in, Auszubildende/r oder Kooperationspartner der ESG GmbH? Dann profitieren Sie von unseren Ermäßigungen!

Mitglieder eines der genannten Fachverbände sowie Honorarkräfte der ESG – Institut für Ernährung, Sport- und Gesundheitsmanagement GmbH erhalten eine Ermäßigung von **15 € pro Seminar** und **7 € pro Wissen after Work Kurz-Seminar**. Ab der Buchung von zwei Seminaren in einem Jahr erhalten Sie zusätzlich **15 € Doppelbucher-Rabatt** auf das zweite Seminar (nicht auf Wissen after Work Kurz-Seminare!). Studenten und Auszubildende nehmen bei uns zum **halben Seminarpreis** teil.

Maximal können zwei Ermäßigungen kombiniert werden, z.B. 15 Euro Verbandsmitgliedschaft und 15 Euro Doppelbucher-Rabatt.

www.esg-akademie.de

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Geschäftsbedingungen der ESG-Akademie

Anmeldung

Für alle Seminare ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Mit der Anmeldung erkennt der Teilnehmer diese Teilnahme- und Zahlungsbedingungen an und die Anmeldung ist verbindlich. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Anmeldeschluss ist das im Programm angegebene Datum oder das Erreichen der Höchstteilnehmerzahl. Bei ausgebuchten Veranstaltungen nehmen wir Sie gerne in die Warteliste auf und informieren Sie umgehend über frei werdende Plätze. Die Anmeldungs- und Rechnungsabwicklung erfolgt von Seiten der ESG Institut für Ernährung, Sport- und Gesundheitsmanagement GmbH aus per E-Mail.

Zahlungsbedingungen

Die Rechnung erhalten Sie per E-Mail drei Wochen vor dem Seminartermin. Nach Erhalt dieser Rechnung ist die Seminargebühr innerhalb von zehn Tagen an die ESG Institut für Ernährung, Sport- und Gesundheitsmanagement GmbH zu zahlen. Bei verspäteter Zahlung behalten wir uns das Recht vor, Teilnehmer/innen vom Seminar auszuschließen. Die Seminargebühren beinhalten die Teilnahme am Seminar und die Teilnehmerunterlagen. Die Verpflegung ist bei den einzelnen Seminaren separat geregelt, hier gelten die Informationen im Seminarprogramm. Für Anreise und Unterkunft sind die Teilnehmer selbst verantwortlich. Am Ende des Seminars erhalten die Teilnehmer eine Teilnahmebescheinigung mit Angaben zu absolvierten Inhalten und der Anzahl der Unterrichtseinheiten.

Rücktrittsbedingungen

Die ESG Institut für Ernährung, Sport- und Gesundheitsmanagement GmbH erkennt einen schriftlich mitgeteilten Rücktritt von der Anmeldung bis vier Wochen vor Seminarbeginn an, wenn der/ die Angemeldete nach Aufforderung eine Stornierungsgebühr in Höhe von 30 Euro auf das Konto der ESG Institut für Ernährung, Sport- und Gesundheitsmanagement GmbH überweist. Er folgt der Rücktritt nicht fristgerecht, so ist der Teilnehmer zur Zahlung der vollen Seminargebühr verpflichtet. Die Stellung von Ersatzteilnehmern ist möglich. Nimmt ein Teilnehmer nicht die volle Leistung in Anspruch, so besteht für den nicht genutzten Teil kein Rückvergütungsanspruch. Diese Rücktrittsbedingungen gelten auch bei Krankheit.

Absage eines Seminars

Die ESG Institut für Ernährung, Sport- und Gesundheitsmanagement GmbH behält sich vor, Seminare bei zu geringer Teilnehmerzahl oder aufgrund anderer von der ESG Institut für Ernährung, Sport- und Gesundheitsmanagement GmbH nicht zu verantwortender Gründe abzusagen oder ggf. Ersatztermine anzubieten. Ein Anspruch auf Durchführung des Seminars oder einen Ersatztermin besteht nicht. Ein Anspruch auf Ersatz von Reise – und Übernachtungskosten sowie Arbeitsausfall besteht nicht, alle weitergehenden Ansprüche werden ausgeschlossen.

Sonstiges

Im Falle der Unwirksamkeit einzelner Klauseln dieser Geschäftsbedingungen bleibt die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen unberührt.