



Ausbildungsbeschreibung

# **Gesundheits-Coach**

im Raum Tübingen



Tübinger Akademie  
für Weiterbildung

<b>1. Einstieg und Überblick</b> <b>Do.-Sa. 26.-28.10.23</b> Kleo Eisenlohr	<b>2. Medizinische Grundlagen</b> <b>Fr.-So. 01.-03.12.23</b> Dr. C. König	<b>3. Kommunikation</b> <b>Do bis Sa 11.-13.01.24</b> Kleo Eisenlohr	<b>4. Coaching-Grundlagen</b> <b>Fr.-So. 16.-18.02.24</b> Lou Fiegel
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Aktuelle Gesundheitslandschaft</li> <li>■ Persönliche Arbeits- und Lebenssituation</li> <li>■ Gesundheitsbegriff</li> <li>■ Einsatzfelder und Modelle für Gesundheits-Coaching</li> <li>■ Salutogenese</li> <li>■ Persönliche Ziele</li> <li>■ Brain Gym</li>   <li>■ Hui Chun Gong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Das Herz-Kreislaufsystem</li> <li>■ Organe und ihre Aufgaben</li> <li>■ Blut- und Lymphsystem</li> <li>■ Das Nervensystem</li> <li>■ Der Bewegungsapparat</li> <li>■ Die Wirbelsäule</li> <li>■ Umgang mit körperlichen Einschränkungen</li> <li>■ Bewegungspausen</li>   <li>■ Nordic Walking</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Grundlagen der Kommunikation</li> <li>■ Kommunikations-Modelle</li> <li>■ Wahrnehmungs-Training</li> <li>■ Kalibrieren und Rapport halten</li> <li>■ Fragetechnik</li> <li>■ Ich-Botschaften</li> <li>■ Gesprächsführung</li> <li>■ Positive Sprache</li> <li>■ Moment of Excellence</li>   <li>■ Hui Chun Gong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Coaching-Grundlagen</li> <li>■ Erstkontakt und Vorgespräch</li> <li>■ Auftragsklärung</li> <li>■ Metamodell</li> <li>■ NLP und Gesundheit</li> <li>■ Erarbeiten positiver und realistischer Gesundheitsziele</li> <li>■ Live-Coaching</li> <li>■ Entspannung / EFT</li>   <li>■ Hui Chun Gong</li> </ul>
<b>5. Ernährung</b> <b>Fr.-So. 22.-24.03.24</b> Dr. Celia König	<b>6. Coaching-Vertiefung</b> <b>Fr.-So.</b> <b>Fr.-So. 19.-21.4. oder 03.-05. 05.</b> Lou Fiegel	<b>7. BGM / Marketing</b> <b>Fr. - So. 07.-09.06.24</b> S. Andreadis / U. Landmann	<b>8. Abschlusstage</b> <b>Fr. Sa. 26.-27.07.24</b> K. Eisenlohr / L. Fiegel
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Grundlagen der Ernährung</li> <li>■ Ernährungsphysiologie</li> <li>■ Stoffwechsoptimierung</li> <li>■ Gewichtsregulation</li> <li>■ Entlasten durch Fasten</li> <li>■ Kühlstrahlcheck</li> <li>■ Somatische Intelligenz</li> <li>■ Essen und Psyche</li> <li>■ Ernährungsprotokoll</li> <li>■ Schüssler Salze + Ernährung</li> <li>■ Nordic-Walking</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Problemfeld-Analyse nach dem systemischen Ansatz</li> <li>■ Glaubenssätze ändern</li> <li>■ Prozess-Kompetenz</li> <li>■ Coaching-Beziehung und Interaktive Fähigkeiten</li> <li>■ Symptom-Deutung und Symptom-Reframing</li> <li>■ Live-Coaching</li> <li>■ Entspannung / EFT</li> <li>■ Hui Chun Gong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Einführung in das betriebliche Gesundheitsmanagement</li> <li>■ Prävention in der betrieblichen Gesundheitsförderung</li> <li>■ Stressmanagement</li> <li>■ Burnoutprophylaxe im Betrieb</li> <li>■ Angebotsgestaltung für Firmen</li> <li>■ Marketing für den Gesundheitscoach</li> <li>■ Persönliches Coachingprofil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Supervision</li> <li>■ Berichte aus den Gruppen und den Coachings</li> <li>■ Ein Abschluss-Bericht über 2 Coachingprozesse und ein Gruppenangebot liegt vor</li> <li>■ Live-Coaching mit Feedback</li> <li>■ Verleihung der Zertifikate</li>   <li>■ Abschluss</li> </ul>

*Themen und Termine können sich ändern*

# A. Informationen zur Gesundheits-Coach-Ausbildung

## Vorwort

In unserem modernen Alltagsleben, das häufig von Stressfaktoren und einer ungesunden Lebensweise geprägt ist, stellt Gesundheit einen wirksamen und notwendigen Gegenpol dar. Gesundheit ist dabei mehr als die Abwesenheit von Krankheit, sondern ein Zustand psychischen, geistigen und sozialen Wohlbefindens. Gesundheitstechniken führen zu Entspannung, zu innerer Ruhe und Besinnung, zu gezielter und körpergerechter Bewegung, zu einer erhöhten Sensibilität für die Bedürfnisse unseres Körpers und zu einer erweiterten Selbst- und Naturerfahrung.

## Berufsbild Gesundheits-Coach

Das Thema „Gesundheit“ gewinnt in der heutigen Zeit zunehmend an Bedeutung. Die demographische Entwicklung in Deutschland und das wachsende Gesundheitsbewusstsein in der Bevölkerung führen zu einer zusätzlichen Nachfrage nicht nur an herkömmlichen professionellen Dienstleistungen in den Bereichen Gesundheit, Pflege und Betreuung, sondern vor allem auch in den Feldern Prävention, Fitness und Resilienz.

Außerdem haben die absehbaren Einsparungen im Gesundheitswesen zur Folge, dass der einzelne mehr Verantwortung für sich und seine Gesundheit übernehmen muss.

Vor allem im präventiven Bereich wird sich deshalb ein hoher Bedarf an Beratung und Begleitung entwickeln.

Wer heute professionell in Gesundheitsbereich tätig ist, muss über folgende Fähigkeiten und Kenntnisse verfügen:

- Coaching-Kompetenz, um Menschen bei der Erreichung ihrer Gesundheitsziele zu begleiten, Blockaden aufzuheben, alte Glaubenssätze aufzulösen und durch eine empathische Gesprächsführung und Ressourcenarbeit diese Probleme zu lösen.
- Grundkenntnisse einer gesunden Ernährung
- Kenntnisse der vielfältigen Bewegungs- und Entspannungs-Methoden und deren Wirkungen
- Bedarfsorientierte Gesundheits-Konzepte und Bewegungsprogramme entwickeln können
- Zielgerichtetes Marketing und professionelle Öffentlichkeitsarbeit

Die äußerst interessante und abwechslungsreiche Tätigkeit macht dieses neue Berufsbild zu einem innovativen und spannenden Zukunftsberuf.

Gesundheitscoachs, die die Fortbildung bei der Tübinger Akademie absolviert haben, öffnen sich **hervorragende berufliche Chancen**:

Neue Tätigkeitsfelder wie z.B. im Bereich der Kooperation mit Ärzten oder Physiotherapeuten, im gesamten Rehabilitationsbereich und in der Prävention sowie der Beratung und Betreuung im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung und des „Personal Coaching“ sind inzwischen entstanden und haben ein enormes Zukunftspotenzial.

# Die Ausbildung zum Gesundheits-Coach der Tübinger Akademie

Unsere Weiterbildung zum Gesundheits-Coach wird den oben genannten Anforderungskriterien gerecht. Mit 22 Seminartagen gehört diese Weiterbildung zu einem qualitätsvollen Bildungsangebot auf dem Gesundheits-Markt. Wir sind inzwischen nicht nur AZWV, sondern auch nach DIN ISO 9001 und DIN ISO 29990:2010 zertifiziert.



## Unsere Ausbildung zeichnet sich insbesondere durch folgende Aspekte aus:

- Bei der vorliegenden Ausbildung handelt es sich nicht um einen anonymen, praxisfremden Fernunterricht, sondern um ein lern- und übungsintensives Präsenztraining.
- Gelernt wird in kleinen Gruppen. Damit werden eine vertraute Kurs-Atmosphäre und eine optimale Übungs-Begleitung durch unsere Referenten gewährleistet.
- Coaching-Kompetenz und Motivationstechniken sind wesentliche Elemente dieser Weiterbildung: Dazu gehören Grundlagen der Beratung, Projektarbeit, Klein-Gruppentreffen, Übungssequenzen und Feedbacks hinsichtlich der individuellen Stärken und des persönlichen Entwicklungspotenzials.
- Das breit gefächerte Lehrangebot und die Vielfalt der präventiven und gesundheitsfördernden Methoden ermöglicht Ihnen die kompetente Planung und Durchführung unterschiedlicher Gesundheit-Angebote sowohl für Einzelpersonen als auch für Gruppen. Traditionelle asiatische Bewegungsformen und modernes Ausdauer- und Bewegungstraining, vielfältige Entspannungstechniken, Selbst- und Naturerfahrung lassen sich abwechslungsreich und zielgruppenspezifisch kombinieren.
- Sie bekommen leicht verständliche, gut strukturierte und bebilderte Teilnehmer-Unterlagen in Farbe als unterstützende Lernmaterialien.

## Zielgruppen

Diese Weiterbildung richtet sich insbesondere an Personen, die Beratung und Coaching im Gesundheitsbereich zur Erweiterung ihres professionellen Handlungsrepertoires einsetzen möchten:

- **Sport und Bewegung:** z.B. Sportlehrer, Übungsleiter/innen, Sporttherapeuten, Ergotherapeuten, Fitnesstrainer...
- **Beratung und Coaching:** Trainer/innen, Sozialpädagogen, (Schul-) Sozialarbeiter, Erzieher/innen, Psychologen/innen, Therapeuten/innen, Supervisoren, Familienhelfer/innen, Seelsorger/innen, Diakone/innen, Pfarrer/innen...
- **Medizin und Pflege:** Arzthelferinnen, Krankenpfleger, Krankenschwestern, Krankengymnasten, Physiotherapeuten, Ernährungsberater/innen, Hebammen, Heilpraktiker...
- **Neustart:** Wenn Sie sich ein weiteres, neues berufliches Standbein aufbauen wollen oder ein zweites berufliches Standbein entwickeln wollen.
- **Und an alle,** die ihre eigene Gesundheit erhalten und verbessern wollen...

## Anwendungsbereiche

- Gesundheits-Coach in der eigenen Organisation oder im eigenen Unternehmen
- Kooperation z.B. mit Gesundheitshäusern und Seminarhotels, Kureinrichtungen, Ferienclubs, Fitnesscenter, Kosmetikstudios
- Kooperation mit Arzt- und Psychotherapiepraxen, Krankenhäusern und Reha-Zentren,
- Kooperation mit Physiotherapie- und Massagepraxen
- Betriebliche Gesundheitsvorsorge und betriebliches Gesundheitscoaching
- Freie Angebote: z. B. für Weiterbildungseinrichtungen vor Ort wie Volkshochschulen, Angebote für spezifische Zielgruppen, (z.B. ältere Menschen, adipöse Kinder, Menschen mit Burnout-Problematik usw.)
- Angebote für einzelne Menschen (Personal- oder Fitness-Coaching)
- In eigener Praxis als Gesundheitscoach oder als ergänzendes Angebot

Unsere bisherigen Erfahrungen haben gezeigt, dass diese Fortbildung auch eine gute Möglichkeit bietet, nach einer beruflichen Pause wieder ganz oder teilweise **ins Berufsleben einzusteigen**. Auch für Personen, die aus ihrer bisherigen Berufstätigkeit umsteigen wollen, bietet die Ausbildung eine **Ausgangsbasis für die berufliche Weiterentwicklung oder Neuorientierung**.

Eine besondere Fördermöglichkeit besteht auch für **Menschen über 55 Jahre oder ohne Berufsabschluss**, die im Gesundheitsbereich arbeiten möchten.

## Fördermöglichkeiten

### ESF- Förderung

Die aktuelle Förderung im Rahmen des EU-Förderprogramms Fachkurse (ESF) ist wieder möglich und richtet sich vor allem an folgende Zielgruppen:

- Freiberufler, Existenzgründer, Gründungswillige, Unternehmer/innen
- Wiedereinsteiger/innen nach der Familienphase
- Ausbilder/innen, Trainerinnen, Beraterinnen
- und alle Angestellten, die nicht in Einrichtungen arbeiten, die zu mehr als 50% aus öffentlichen Mitteln getragen sind.

**Für alle gilt: Wohn- oder Beschäftigungsort muss in Baden-Württemberg sein.**

Teilnehmer bis 54 Jahre bekommen 25%, **ab 55 Jahre bekommen Sie 50% der Seminar-gebühren ersetzt. Teilnehmer\*innen ohne Berufsabschluss erhalten auch 50% Förderung.**



Kofinanziert vom Ministerium für  
Wirtschaft, Arbeit und Tourismus  
Baden-Württemberg



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

**2. Bildungsurlaub:** Die Tübinger Akademie ist anerkannt als Bildungseinrichtung nach dem neuen baden-württembergischen Bildungszeitgesetz. Das bedeutet: Sie können für diese Weiterbildung zusätzlich bis zu 5 Urlaubstage **bezahlten Bildungsurlaub** pro Jahr nehmen.

**Wir beraten Sie gerne persönlich! Telefon: 07121 600131**

## Inhalte der Weiterbildung

Unser Ausbildungs-Curriculum vermittelt eine optimale Auswahl von Wellness- und Fitness-Methoden nach dem Prinzip „Learning by doing“. Das heißt, Sie werden in der Lage sein, diese Kenntnisse professionell an Ihre Klienten weiterzugeben und Sie erfahren natürlich auch die gesundheitsfördernde und wohltuende Wirkung bei sich selbst. Parallel dazu lernen Sie zentrale Beratungs- und Coachingkompetenzen.

### Methoden und Inhalte

- ◆ Anamnese
- ◆ Angebotserstellung
- ◆ Bewegungspausen
- ◆ Beratungssetting
- ◆ Brain Gym
- ◆ Burnout Prävention
- ◆ Coaching-Techniken
- ◆ Coaching-Profil
- ◆ EFT, „Klopfen“
- ◆ Entspannung
- ◆ Ernährung
- ◆ Gesprächsführungs
- ◆ Hui Chun Gong
- ◆ Marketing
- ◆ Medizinische Grundlagen
- ◆ Nordic-Walking
- ◆ Schüsslersalze
- ◆ Stressmanagement
- ◆ Wahrnehmungsschulung
- ◆ Walking

Wenig Bewegung und falsche Ernährung charakterisieren unseren heutigen Lebenswandel und führen zu körperlichen Einschränkungen, die mittlerweile in jeder Altersgruppe anzutreffen sind. Dadurch wächst die Anforderung an den Gesundheits-Coach mit degenerativen Erscheinungen am passiven Bewegungsapparat und des Herz-Kreislaufsystems umgehen zu können.

Die Arbeit mit dem Anamnesebogen führt Sie in die verschiedenen Krankheitsbilder des Bewegungsapparates (z.B. Bandscheibenvorfall) und des Herz-Kreislaufsystems (z.B. Bluthochdruck) ein und gibt Sicherheit beim rechtzeitigen Erkennen von möglichen Einschränkungen ihrer Kunden oder Kursteilnehmer.

Außerdem werden die Rahmenbedingungen des Coachings und von Kursangeboten besprochen wie z.B. Sicherheitsvorkehrungen, Merkblatt für die Teilnehmer bzw. Coachee / Klient/ Ratsuchender.

## Die Gesundheits-Coach-Ausbildung als persönliche Weiterentwicklung

**Das Besondere an unserer Gesundheits-Coach-Ausbildung ist, dass auch Sie als Teilnehmer\*in ihre eigene Gesundheit während der Ausbildung unterstützen.**

Sie erleben Ihre eigene Fortbildung zum Gesundheits-Coach als ganzheitliche Erfahrung und persönliche Weiterentwicklung.

Diese wichtige Lern- und Lebensphase wird getragen vom Gesundheits-Gedanken und ist eingebettet in ein gesundes Ambiente und eine wohlwollende Seminar-Atmosphäre.

Unsere Tagungsräume für den Gesundheitscoach liegen im Raum Tübingen.

# B. Die Ausbildungsschwerpunkte

## 1. Theoretische Inhalte

- Gesundheit: Definitionen, das Verständnis von Gesundheit als Prozess, Salutogenese, Work-Life-Balance
- Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse aus dem Gesundheitsbereich: Gehirnforschung, Stressabbau, Resilienz
- Grundlagen der Beratung: Wahrnehmungsschulung, Kommunikationsmodelle, Feedback- und Fragetechniken
- Gesprächsführung: Gesprächsleitfäden, schwierige Gesprächssituationen
- Medizinische Grundlagen: Herz-Kreislaufsystem, Organe und ihre Aufgaben, Blut und Lymphsystem, Nervensystem, Bewegungsapparat, Wirbelsäule, Sicherheit im Umgang mit Einschränkungen
- Ernährung: Ernährungsphysiologische Grundlagen, Pyramide, Protokolle, Empfehlungen, Säuren-Basen-Haushalt, alternative Ernährungsformen
- Grundlagen des Coachings: Prozess, Setting, Vertrag, Zieldefinition, Erfolgskontrolle, Abschluss etc.
- Betriebliches Gesundheitswesen: physische und psychische Gesundheit, Gesund Führen, präventive Maßnahmen, Bewegungspausen, Stressoren, Ergonomie
- Marketing: Ausgangs- und Zielgruppenanalyse, Planung der Coaching-Angebote, Erstellung des eigenen Coachingprofils, Darstellung des Angebots nach außen.

## 2. Praktische Methoden

- **Brain Gym:** Leichte und schnelle Übungen zur Steigerung der Lern- und Konzentrationsfähigkeit, die überall eingesetzt werden können.
- **Hui Chun Gong:** ist eine besondere Unterform des Qi Gong, eine chinesische Form der Bewegungs-, Gesundheits- und Meditationslehre, deren Wurzeln in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und in der Philosophie des Taoismus liegen. Hui Chun Gong umfasst 18 Übungen zum Energieaufbau und zur inneren Balance.
- **Nordic Walking:** Beim Walking und beim Nordic Walking werden im Vergleich zum Joggen die Sehnen, Bänder und Gelenke geschont. Nordic Walking ist leicht in den Alltag zu integrieren und deshalb besonders geeignet, den Passivitätskreislauf unserer Tage zu durchbrechen und ein neues Körpergefühl zu entwickeln. Nordic Walking ist präventiv wirksam. Das Herz-Kreislauf-System wird leistungsfähiger, der Stoffwechsel ökonomischer. Muskeln werden aufgebaut, das Gehirn wird vermehrt mit Sauerstoff versorgt und die Psyche positiv beeinflusst
- **EFT:** Emotional Freedom Techniques, ist eine Klopftechnik zur emotionalen Selbstregulierung und kommt aus der Bereich der energetischen Psychologie
- **Bewegungspausen:** Aktivierung am Arbeitsplatz, kurze und einfache Übungen für den Kreislauf, den Rücken und die Konzentrationsfähigkeit

Für alle Fragen wenden Sie sich gerne telefonisch oder per Email an uns! Wir stehen gerne Rede und Antwort und freuen uns auf Ihre Anfragen!

**Tübinger Akademie für Weiterbildung, Friedrichstraße 7, 72138 Kirchentellinsfurt**  
Tel.: 0 71 21 / 600 131, E-Mail: info@tuebinger-akademie.de

## C. Fakten zur Ausbildung

### Abschluss und Zertifizierung

Die Teilnehmer/innen erhalten bei erfolgreichem Abschluss der Weiterbildung das Zertifikat: **Gesundheits-Coach der Tübinger Akademie für Weiterbildung**

Voraussetzungen dafür sind:

- Die regelmäßige Teilnahme an den Kurseinheiten (max. 10% Fehlzeiten, sonst muss nachgeholt werden)
- Die regelmäßig besuchten Treffen in Übungsgruppen (dokumentiert mit Formular)
- Praxisprojekt: Die Durchführung von Coachingeinheiten und einer Gruppenaktivität und deren Dokumentation in Berichtsform
- Die erfolgreiche Teilnahme an der Abschlussprüfung (praktische Demo)

### Zeitlicher Umfang

Die Weiterbildung erstreckt sich über einen Zeitraum von einem knappen Jahr und umfasst 23 Seminartage mit 7 Seminarmodulen (7 x 3 Tage, alle 6 Wochen am Wochenende) und 2 Tage zum Abschluss. Außerdem kommen noch regionale Übungsgruppen und ein begleitendes Praxisprojekt sowie Einzelcoachings dazu.

### Seminarzeiten/Termine

Anreise bis 9.30, Beginn am ersten Tag des ersten Moduls ist 10 Uhr, an den darauf folgenden Tagen und Modulen immer um 9 Uhr, Ende ca.19.00.

Der letzte Seminartag jedes Moduls endet jeweils um 17 Uhr.

### Beginn der Weiterbildung und Kosten:

Die Termine sehen Sie auf Seite 1 und in der aktuellen Kursinformation. Der Aktuelle Preis liegt bei **3350 €**, mit **25% ESF** sind es nur noch **2512,50 €** und bei **50%** nur noch **1675 €!**

**Bei einer ESF-Förderung werden die Raten entsprechend gekürzt und von uns abgebucht.** In den Ausbildungskosten sind die ausführlichen Teilnehmer-Unterlagen enthalten. Es werden keine zusätzlichen Prüfungsgebühren erhoben.

### Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt in schriftlicher Form bei der Akademie für Weiterbildung.

Bei Interesse senden wir Ihnen die aktuelle Kursinfo sowie die ESF-Bögen für die Förderung zu. Letztere füllen sie direkt am PC aus und senden sie an uns zurück, den Rest erledigen wir für Sie und Sie bezahlen gleich die reduzierten Raten.

### Veranstaltungsort im Raum Tübingen

Tanzetage in 72810 Gomaringen Tübinger Str. 58



Gut ausgerüstete Küche, Kühlschrank mit Bio-Getränken, marokkanisches Café, großer und heller Raum, gut erreichbar über die B27. Eine günstige Pension finden Sie in der Nähe.