



# Kursleiterschulung zum DGE-Programm „ICH nehme ab“ in Kooperation mit der DGE-Sektion Hessen

## Zielsetzung

Das evidenzbasierte und evaluierte DGE-Programm zur Gewichtsreduktion ist als Selbsthilfe-Manual konzipiert, kann aber auch in der Gruppenberatung eingesetzt werden. Ziel des Seminars ist es, die Anwendung des Programms „ICH nehme ab“ in Gruppen aufzuzeigen, eigene Erfahrungen mit Aspekten des Programms zu reflektieren und das Verhaltensspektrum im Umgang mit herausfordernden Beratungssituationen zu erweitern.

## Anerkennung als zertifiziertes Kurskonzept

„ICH nehme ab“ ist ein von der *Zentralen Prüfstelle Prävention* zertifiziertes Kurskonzept. Mit dieser Kursleiterschulung wird die laut *Leitfaden Prävention* geforderte „Einweisung ins Programm“ nachgewiesen. Damit wird den Kursteilnehmer\*innen die anteilige Kostenübernahme ihrer gesetzlichen Krankenkasse ermöglicht.

## Seminarinhalte

- Darstellung der Konzeption, Kursphilosophie und Evaluation des DGE-Programms „ICH nehme ab“
- Grundlegende Aspekte zu spezifischen Anforderungen an die Kursleiterrolle und die Konsequenzen für die Leitung von Gruppenkursen „ICH nehme ab“
- Methodisch-didaktische Umsetzung der einzelnen Kursschritte einschließlich Anfangs- und Abschlussituationen
- Bedeutung von Bewegung und Sport im Gewichtsmanagement – praktische Beispiele
- Bedeutung von Körperwahrnehmung, Achtsamkeit und Entspannung – praktische Beispiele

## Methoden

Vortragssequenzen, Erfahrungsaustausch, Erleben, Selbstreflexion, Angebote zu Entspannungsübungen

## Zielgruppen

Diätassistent\*innen, Diplom-Oecotropholog\*innen, Diplom-Ernährungswissenschaftler\*innen, Absolvent\*innen der Bachelor- und Masterstudiengänge Oecotrophologie/Ernährungswissenschaft (Schwerpunkt „Ernährung“) Beratungserfahrung mit Gruppen und theoretische Kenntnisse zu Gruppenberatung und Gruppenprozessen werden vorausgesetzt.

## Hinweis

Bitte Kopie der Urkunde zum Nachweis des Berufs- bzw. Studienabschlusses beilegen.

## Seminarleiterin

**Irene Noack**, Diplom-Oecotrophologin, Ernährungsberaterin/DGE, Praxis für Ernährungsberatung und -therapie, Sankt Augustin

## Referentin

**Melanie Braukmann**, Diplom-Oecotrophologin, Ernährungsberaterin/DGE, Praxis für Ernährungstherapie und Beratung, Bonn

oder

**Andrea Stallmann**, Diätassistentin, Ernährungsberaterin/DGE, Ernährungspsychologin (Hochschulzertifikat – Hochschule Fulda), DSHS Coach für Sporternährung, Ernährungsfachkraft Onkologie-EMO, Krefeld

Das Seminar wird von einem Zweierteam gestaltet.

## Termin

Donnerstag, 26.08.2021, 9.30 Uhr bis Samstag, 28.08.2021, 16.30 Uhr

## Seminarumfang

24 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

## Teilnehmerzahl

mind. 16; bei Unterschreiten der Teilnehmerzahl kann das Seminar 4 Wochen vor Beginn abgesagt werden.

## Veranstaltungsort

TaunusTagungsHotel Friedrichsdorf

Lochmühlenweg 3

61381 Friedrichsdorf



## Gebühr

- DGE-Mitglieder 445,00 €
- Nicht-Mitglieder 470,00 €
  - In der Seminargebühr sind die Tagungsverpflegung (Pausengetränke, Zwischenverpflegungen, Mittagessen) und Seminarunterlagen enthalten.
  - Übernachtungsmöglichkeit im TaunusTagungsHotel:  
Einzelzimmer: ab 75,00 € inkl. Frühstück, ohne Abendessen  
Doppelzimmer: ab 107,00 € inkl. Frühstück, ohne Abendessen

Vor Beginn des Seminars (ca. 4 Wochen vorher) erhalten Sie die Rechnung – bitte überweisen Sie erst dann die Teilnahmegebühr.

Verbindlich angemeldete Seminarteilnehmer\*innen erhalten 4 Wochen vor Seminarbeginn einen Sonderbestellschein. Damit können sie den für das Seminar benötigten Ordner „ICH nehme ab“ mit 20% Rabatt auf den Normalpreis bestellen.

## Anmeldebestätigung und Bescheinigungen

Bei Anmeldung wird eine Anmeldebestätigung bzw. die Bestätigung über Aufnahme auf die Warteliste versendet. Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung mit Angabe der Inhalte und der Anzahl der absolvierten Unterrichtseinheiten.

## Wartelistenregelung

Wenn ein Seminar ausgebucht ist, besteht die Möglichkeit, sich unverbindlich für einen Platz auf der Warteliste anzumelden. Wir benachrichtigen Sie umgehend per E-Mail bei Freiwerden eines Seminarplatzes; kann dieser Platz nicht angenommen werden, entstehen keine Gebühren.

Die Plätze werden in der Reihenfolge des Anmeldedatums vergeben. Ab 14 Tage vor Beginn des Seminars werden mehrere Interessenten gleichzeitig über freigewordene Plätze informiert. Die Vergabe erfolgt in der Reihenfolge der Zusagen.

## Rücktrittsbedingungen / Ausfall einer Veranstaltung

Bei Rücktritt bis 14 Tage vor Beginn des Seminars wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 30,00 € fällig. Danach ist die Teilnahmegebühr in voller Höhe zu tragen; die Gebühr wird unabhängig vom Grund der Absage fällig. Dieses Risiko kann über eine Reise- oder Seminar-Rücktrittskosten-Versicherung abgesichert werden. In diesem Zeitraum ist die Nennung eines\*einer den Zielgruppen entsprechenden Ersatzteilnehmer\*in möglich; eine eigene Anmeldung des\*der Ersatzteilnehmer\*in ist erforderlich.

Sollte die DGE die Veranstaltung absagen müssen, so besteht Anspruch auf volle Rückerstattung der Teilnahmegebühr. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen. Die DGE übernimmt keinerlei Haftung für Personen- und Sachschäden. Weitere Informationen finden Sie auf den DGE-Internetseiten oder im DGE-Fortbildungsprogramm.

## Datenschutz

Ihre Daten sind bei uns in sicheren Händen. Die Datenschutzhinweise der Sektion Hessen – DGE e.V. sind unter [www.dge-hessen.de](http://www.dge-hessen.de) abrufbar.

## Organisation und Betreuung

Dr. Ulrike Kreinhoff  
Sektion Hessen – DGE e. V.  
Taunusstraße 151  
61381 Friedrichsdorf  
Tel.: +49 6172 9598-10  
E-Mail: [sektion@dge-hessen.de](mailto:sektion@dge-hessen.de)  
URL: <https://www.dge-hessen.de>

**Hiermit melde ich mich verbindlich an:  
Kursleiterschulung zum DGE-Programm „ICH nehme ab“  
Friedrichsdorf  26.08. – 28.08.2021**

**Name\*, Vorname\*** \_\_\_\_\_

**Kontaktadresse**

Straße\* \_\_\_\_\_

PLZ\*, Ort\* \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ Mobiltelefon \_\_\_\_\_

E-Mail\* \_\_\_\_\_

DGE-Mitglied Mitglieds-Nr.: **9** \_\_\_\_\_

**Rechnungsadresse\*** (bitte ankreuzen)

siehe oben  Arbeitgeber\*in:

Firma \_\_\_\_\_

Ansprechpartner\*in \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Sonstiges \_\_\_\_\_

**Berufsausbildung\*** (bitte ankreuzen)

Diätassistent\*in  Diplom-Oecotropholog\*in  Diplom-Ernährungswissenschaftler\*in

Bachelor oder  Master of Science Oecotrophologie

Bachelor oder  Master of Science Ernährungswissenschaft

**Bitte Nachweis der Berufsbezeichnung (Urkunde, Diplom) in Kopie beilegen.**

**Derzeitiges Tätigkeitsfeld** \_\_\_\_\_

**Beschäftigungsverhältnis** (bitte ankreuzen)

angestellt tätig: Teilnahme im Interesse des\*der Arbeitgeber\*in (z. B. Kostenübernahme)

angestellt tätig: Teilnahme aus eigenem Interesse (z. B. Urlaub)

selbstständig  in Elternzeit  arbeitssuchend  sonstiges: \_\_\_\_\_

Die Hinweise zum Datenschutz habe ich zur Kenntnis genommen.

Hiermit erkenne ich die **Anmelde- und Rücktrittsbedingungen** an (siehe Infoblatt).

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum\*

\_\_\_\_\_  
Unterschrift\*

\* Pflichtfelder