

## *Ausbildung zum Gesundheits- und Ernährungscoach Low Carb – LCHF – Keto Lifestyle*

### **Ausbildungsziel**

Die Ausbildung zum **Gesundheits- und Ernährungscoach Low Carb – LCHF – Keto Lifestyle** bietet die Grundlage für eine Erweiterung bestehender Kompetenzen oder einer beruflichen Neuorientierung. Ziel der Ausbildung ist, die Low Carb – Ernährungsformen als ganzheitliches qualitatives Modell an andere Menschen weitergeben zu können.

### **Ausbildung**

Die Ausbildung **Gesundheits- und Ernährungscoach Low Carb – LCHF – Keto Lifestyle** umfasst die Bereiche Ernährung, Mentales Training, Stressmanagement, Bewegung und Entspannung.

Sie beinhaltet, neben über zwanzig Lehrbriefen zum Selbststudium, zwei Webinare und Informationsbriefe. Die Lehrbriefe werden wöchentlich als PDF verschickt. Zu Beginn der Ausbildung erhalten Sie zusätzlich einen Ordner mit ersten Handouts, die laufend ergänzt werden.

Während der Ausbildungszeit werden Sie fachlich und persönlich von uns begleitet.

Der geschätzte Lernaufwand richtet sich nach den vorhandenen Vorkenntnissen im Gesundheits- und Ernährungsbereich und ist deshalb schwer einzuschätzen. Wir gehen von zehn Wochenstunden aus.

Abgeschlossen wird die Ausbildung mit einer einwöchigen Praxiswoche und der Abschlussprüfung. Die Prüfung besteht aus einer Hausarbeit, einem schriftlichen und zwei praktischen Teilen. Nach der bestandenen Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat, das Sie berechtigt, als **Gesundheits- und Ernährungscoach Low Carb – LCHF – Keto Lifestyle** zu arbeiten.

### **Ausbildungsbeginn und Abschluss**

Die Ausbildung beginnt monatlich ab dem **1. August 2018** und endet frühestens nach **6** und spätestens nach **18 Monaten**. Das bietet Ihnen eine höchst mögliche Flexibilität Ihres Lerntempos. Die Plätze für die Praxis- und Prüfungswoche werden nach Eingang der Anmeldungen vergeben. Auf individuelle Wünsche gehen wir gerne ein.

### **Termine Praxis- und Prüfungswoche:**

**02.03. – 10.03.2019** oder

**06.04. – 14.04.2019** oder

**27.04. – 05.05.2019**

weitere Termine im Herbst 2019

### **Voraussetzungen**

Eigenverantwortung, selbständiges Denken und Handeln sind Grundvoraussetzungen für eine unternehmerische Tätigkeit als Gesundheits- und Ernährungscoach. Insbesondere während der Ausbildung ist eine intensive Auseinandersetzung mit den Themen gefragt.

Das Lesen von Fachliteratur aus den Themenkomplexen ist äußerst empfehlenswert. Anregungen für Bücher erhalten Sie zu Beginn der Ausbildung und zu jedem Lehrbrief.

---

Margret Ache und Iris Jansen  
Norstraße 56a  
40724 Hilden

Mobil: 0160 94762325  
E-Mail: [info@lchf-deutschland.de](mailto:info@lchf-deutschland.de)  
[www.lchf-deutschland.de](http://www.lchf-deutschland.de)

## Dozenten

**Margret Ache** – Gesundheits- und Entspannungspädagogin, Vitamin-D-Beraterin, Zertifizierte Stressmanagementtrainerin, Zertifizierte Entspannungstrainerin für Kinder und Erwachsene, Zertifizierte Projektmanagerin für Gesundheitsfördermaßnahmen, Ganzheitlicher Gesundheits- und Ernährungscoach, Mentaltrainer, Persönlichkeitscoach, Zertifizierte Nordic-Walking-Trainerin, Fachkrankenschwester für Anästhesie und Intensivmedizin, Zertifizierte Expertin für Sturzprophylaxe und Bewegungsförderung, Herausgeberin, Redaktion und Autorin **LCHF Magazin** und **Low Carb – LCHF Kochjournale**, Low Carb – LCHF Kongress Veranstalterin, Übersetzerin schwedischer LCHF-Literatur, Rezeptkreaturin für die Low Carb-, LCHF und ketogene Ernährung.

**Iris Jansen** – Ganzheitlicher Gesundheits- und Ernährungscoach, Medienfachfrau, Verlagskauffrau, Herausgeberin und Redaktion **LCHF Magazin** und **Low Carb – LCHF Kochjournale**, Low Carb – LCHF Kongress Veranstalterin; Mental- und Persönlichkeitscoach.

**Romina Scalco** – Ganzheitlicher Gesundheits- und Ernährungscoach – Low Carb – LCHF – Paleo, Betriebswirtin, Buchautorin, Referentin, Bloggerin.

**Mag. Julia Tulipan** – Biologin, Dipl. Personal Fitness und Health Trainerin, Buchautorin, Referentin.

**Fachlicher und ärztlicher Beirat** – Dr. Annika Dahlqvist, Dipl. oec. throph. Ulrike Gonder, Prof. Dr. rer. hum. biol. Ulrike Kämmerer, Dr. Sabine Paul, Daniela Pfeifer, Mag. Julia Tulipan.

## Kosten

Die Ausbildung zum **Gesundheits- und Ernährungscoach Low Carb – LCHF – Keto Lifestyle** kostet EUR 2.961,00. Eine Ratenzahlung ist gegen eine Gebühr von EUR 90,00 möglich.

Die Übernachtungs-, Verpflegungs- und Reisekosten zur Praxis- und Prüfungswoche sind zusätzlich zu bezahlen. Die Tagungspauschale beträgt circa EUR 30,00 pro Tag und beinhaltet die Tagungsgetränke und das Mittagessen.

Die Präsenzwoche findet im Hotel Dreiklang in Kaltenkirchen, nördlich von Hamburg, statt. Die Mindestteilnehmerzahl zur Praxis- und Prüfungswoche liegt bei 10, die maximale Zahl bei zwölf TeilnehmerInnen.

Nach dem erfolgreichen Abschluss der Ausbildung werden Sie auf der Website [www.lchf-deutschland.de](http://www.lchf-deutschland.de) kostenlos gelistet. Ein jährlicher Weiterbildungsnachweis ist dafür erforderlich. Die Anerkennung der Fortbildung erfolgt in vorheriger Absprache.

## Ausbildungsinhalte

» Low Carb High/Healthy Fat (LCHF) | » Vitamin D | » Hormone und Neurotransmitter | » Anatomie und Physiologie | » Ernährungsbedingte Krankheiten | » Ketogene Ernährung | » Low Carb Ernährungsformen | » Paleo | » Fasten | » Ernährungslehre | » Mikro- und Makronährstoffe | » Lebensmittelkunde | » Coaching und Beratungsgespräche | » Kommunikation | » Präsentation | » Stressmanagement | » Erfolgstraining | » Mentales Training | » Grundlagen der Entspannung | » Schlaf | » Progressive Muskelentspannung (PMR) | » Entspannungsmöglichkeiten | » Trainingslehre | » Bewegung im Alltag | » Organisation und Marketing | » Lesen und Auswerten von Studien

(Änderungen und Ergänzungen vorbehalten)

Für Ihre Fragen rund um unser Ausbildungsangebot nehmen wir uns gerne Zeit.

Herzliche Grüße aus der LCHF Deutschland Akademie

**Margret Ache und Iris Jansen**

## Was kann ich mit dieser Ausbildung machen?

- » Machen Sie andere fit für die große Herausforderung der Ernährungsrevolution des 21. Jahrhunderts.
- » Coachen Sie Menschen, die eine alternative Beratung zur DGE suchen, bzw. alle, die sich gesund ernähren möchten.
- » Bieten Sie Menschen, die zusätzlich zum schulmedizinischen Angebot Unterstützung benötigen, Ihre Hilfe an. Nutzen Sie dazu die Werkzeuge aus den Bereichen Ernährung, Stressmanagement, Entspannung, Mentales Training oder Bewegung.
- » Bieten Sie Kurse in Firmen oder bei der VHS an.
- » Veranstalten Sie Workshops und Seminare.
- » Beraten Sie aktive Menschen in Sportstudios, wo die ketogene Ernährung häufig ein Thema ist.
- » Machen Sie sich als ausgebildete Fachkraft in einer eigenen Praxis selbstständig.
- » Geben Sie Back- und Kochkurse.
- » Halten Sie Vorträge in Kindergärten und Schulen.
- » Werden Sie mit Artikeln in Fachzeitschriften oder im Internet journalistisch tätig.
- » Schreiben Sie Bücher.
- » Bewerben Sie sich als Redakteur/In für das Ressort „Ernährung und Gesundheit“ bei Zeitschriften- und Buchverlagen.
- » Veranstalten Sie Seminarreisen.
- » Sie sind als Gesundheits- und Ernährungscoach Low Carb – LCHF – Keto Lifestyle die Fachperson, die Klienten unterstützt und deren Gesundheit, die richtige Ernährung, stressabbauende Maßnahmen und Bewegung im Alltag fördert.
- » Durch die Listung auf unserer Website werden Menschen, die eine ganzheitliche Beratung suchen, auf Sie aufmerksam.

## Was dürfen Sie nicht?

- » Heilversprechen machen.
- » Zum Absetzen von Medikamenten oder zur Reduktion von Insulineinheiten raten.
- » Mit den gesetzlichen Krankenkassen abrechnen. Das darf leider nur ein Ernährungscoach mit einer DGE-konformen Ausbildung.

Für Ihre Fragen rund um unser Ausbildungsangebot nehmen wir uns gerne Zeit.

Herzliche Grüße aus der LCHF Deutschland Akademie

**Margret Ache und Iris Jansen**

## *Ausbildungs- und Teilnahmebedingungen*

### **Anmeldung**

Ihre schriftliche Anmeldung wird mit Erhalt unserer Auftragsbestätigung verbindlich. Die Ausbildung zum **Gesundheits- und Ernährungscoach Low Carb – LCHF – Keto Lifestyle** beginnt monatlich ab dem 1. August 2018 und endet mit der bestandenen Abschlussprüfung.

### **Zahlungsbedingungen**

Der Preis der Ausbildung beträgt EUR 2.961,00 und wird zum 15ten des Monats vor Beginn der Ausbildung fällig, es sei denn, Sie haben mit der LCHF Deutschland Akademie eine andere Vereinbarung getroffen. Diese Vereinbarung finden Sie in Ihrer Auftragsbestätigung. Eine Ratenzahlung ist gegen eine Gebühr von EUR 90,00 möglich.

Die Übernachtungs-, Verpflegungs- und Reisekosten zur Praxis- und Prüfungswoche sind zusätzlich zu bezahlen. Die Tagungspauschale beträgt circa EUR 30,00 pro Tag und beinhaltet die Tagungsgetränke und das Mittagessen.

Die Präsenzwoche findet im Hotel Dreiklang in Kaltenkirchen, nördlich von Hamburg, statt.

Die Mindestteilnehmerzahl zur Praxis- und Prüfungswoche liegt bei 10, die maximale Zahl bei zwölf TeilnehmerInnen, um ein gezieltes Arbeiten zu gewährleisten.

### **Stornierung der Teilnahme**

Selbstverständlich kann es Gründe geben, die es Ihnen nicht ermöglichen, Ihre Anmeldung aufrechtzuerhalten. Wenn uns Ihre schriftliche Abmeldung 4 Wochen vor Ausbildungsbeginn vorliegt, erhalten Sie bereits gezahlte Beträge unter Einbehalt einer Bearbeitungsgebühr in Höhe von EUR 50,00 zurück. Erfolgt die Stornierung bis zwei Wochen vor Ausbildungsbeginn, sind 50 % der Ausbildungskosten zu entrichten. Danach ist der Gesamtbetrag fällig. Die Anmeldung kann bis zum Ausbildungsbeginn auf einen anderen TeilnehmerIn übertragen werden. Die Ummeldung bedarf der Schriftform.

Wird die einmal begonnene Ausbildung wegen Krankheit oder aus sonstigen Gründen abgebrochen, so ist eine Erstattung der Teilnahmegebühr ausgeschlossen.

Die Ausbildungsdauer beträgt 6 bis maximal 18 Monate.

### **Praxis- und Prüfungswoche**

Im Falle höherer Gewalt oder bei Erkrankung der AusbildungsleiterInnen wird baldmöglichst ein Ersatztermin angeboten. Ein Anspruch auf Schadensersatz besteht nicht.

### **Haftung**

Mit der Anmeldung übernimmt jeder Teilnehmer die Haftung und Verantwortung für die Dauer der Ausbildung. Unsere Ausbildung ersetzt keine medizinische und/oder therapeutische Behandlung. Soweit Veranstaltungen in Räumen und auf Grundstücken Dritter stattfinden, haften wir nicht bei Unfällen und Verlust oder Beschädigungen Ihres Eigentums.

## Urheber- und Namensrechte

Die Ausbildungsunterlagen unterliegen dem Urheberrecht und sind Eigentum der LCHF Deutschland Akademie. Sie dürfen nicht fotomechanisch, elektronisch oder auf sonst einem Wege vervielfältigt und verbreitet werden. Das Recht zur Kopie für den eigenen Gebrauch bleibt hiervon unberührt. Die Unterlagen sind nur für den persönlichen Gebrauch der AusbildungsteilnehmerInnen bestimmt und dürfen auch nicht in veränderter Form an Dritte weitergegeben werden. Fotografien, Film- und Tonmitschnitte sind während der Praxis- und Prüfungswoche nur mit Genehmigung der LCHF Deutschland Akademie erlaubt.

## Datenschutz

Personenbezogene Daten werden ausschließlich im Rahmen der Ausbildung genutzt.

## Gerichtsstand

Es gilt das Recht der Bundesrepublik Deutschland. Erfüllungs- und Gerichtsstand ist Hilden.

LCHF Deutschland Akademie

**Margret Ache und Iris Jansen**

Hilden, Mai 2018