

## Teilnahmebestätigung

**Oxana Shunkov**

hat an dem Kooperationsseminar mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.

### **Seminar zum DGE-Programm "ICH nehme ab"**

vom **22.10.2012 – 24.10.2012** teilgenommen.

Dauer: 24 Seminarstunden à 45 Minuten

Das Programm "ICH nehme ab" erfüllt die Anforderungen, wie sie im Rahmen der "Gemeinsamen und einheitlichen Handlungsfelder und Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung von § 20 Abs. 1 und 2 SGB V" festgeschrieben sind.


#### **Inhalte des Seminars:**

- Darstellung der Konzeption des Programms "ICH nehme ab"
- Spezifische Anforderungen an die Kursleitungsrolle, Konsequenzen für die Leitung von Gruppenkursen „ICH nehme ab“
- Praktische Anwendungen des Ernährungs- und Bewegungsprotokolls
- Bedeutung von Bewegung und Sport im Gewichtsmanagement – Praktische Übungen
- Bedeutung von Entspannungsübungen für die Veränderung von Lebensstilkonzepten
- Vorschläge zur methodisch-didaktischen Umsetzung der Inhalte in einer Gruppenschulung
- Präsentation einzelner Programmschritte

Diese Veranstaltung ist für das fortlaufende Fortbildungszertifikat der Berufsverbände VDD, VDOE, Quethub und DGE anerkannt.

#### **Referentin:**

Frau H. Meyer-Kruse, Diplom-Supervisorin, Dozentin & Trainerin DGE-Referat Fortbildung  
Frau Karen Nespethal, Diplom-Oecotrophologin, Fachberaterin für Essstörungen

  
Heidrun Meyer-Kruse  
Referentin

Silke Zur  
Bereich 4 – Personal und Recht  
Bildungszentrum