

Webinar: Frauengesundheit im Fokus- Ernährung als Basis für Wohlbefinden und Balance



Bildungszentrum Rehastudy
Bad Zurzach, Winterthur
Quellenstrasse 34
CH-5330 Bad Zurzach
Tel. +41 (0)56 265 10 20
Fax +41 (0)56 265 10 29
E-Mail info@rehastudy.ch
www.rehastudy.ch

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue
Certificato italiano di qualità per istituzioni di formazione continua

Kursausschreibung

Webinar: Frauengesundheit im Fokus- Ernährung als Basis für Wohlbefinden und Balance

EINLEITUNG

In diesem Webinar erfährst Du, wie hormonelle Veränderungen im Leben einer Frau – insbesondere rund um die Menopause – Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden beeinflussen können. Du lernst, wie Ernährung und gezielter Einsatz von Nährstoffen Dich in dieser Zeit optimal unterstützen können. Das Wissen ist praxisnah, wissenschaftlich fundiert und einfach im Alltag integrierbar.

ZIELE

Nach diesem Kurs kannst Du...

- den Einfluss hormoneller Veränderungen auf den Körper verknüpfen mit Ernährung und Mikronährstoffbedarf
- Ernährungsempfehlungen (in der Menopause) erkennen und anwenden
- über fundierte Empfehlungen zu Basis-Mikronährstoffen verfügen

INHALTE

- Hormonelle Veränderungen und deren Auswirkungen
- Zusammenhang von Hormonen, Ernährung & Nährstoffbedarf
- Ernährungsempfehlungen (für die Menopause)
- Basiswissen zu Mikronährstoffen
- Offene Fragerunde & Diskussion
- Überlege Dir vorab 1-2 Fragen oder Themen, die Dich zu Ernährung & Frauengesundheit aktuell beschäftigen.

METHODEN/ARBEITSWEISEN

Eine Mischung aus Wissensinput und interaktiver Austausch der Teilnehmer

- Q&A-Teil mit individuellen Fragen aus der Teilnehmerrunde
 - Praktische Ernährungstipps für den Alltag
 - Peerfeedback in der Diskussionsrunde
 - Selbstreflexion anhand von Leitfragen
- Leitfragengestützte Ausarbeitung eines Fallbeispiels
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Selbstreflexion und Lernkontrollfragen nach einzelnen Lernabschnitten

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Katrin Haas

Ernährungsberaterin



KURSVORAUSSETZUNGEN

Fachpersonen aus Ernährung, Gesundheitswesen, Fitness & Coaching sowie interessierte Privatpersonen

Keine formalen Voraussetzungen - Offenheit für interaktives Arbeiten und Erfahrung mit Online-Meetings sind von Vorteil.

LEITUNG

Katrin Haas

BEMERKUNGEN

Online (Link wird nach Anmeldung verschickt)

Die Kursunterlagen werden nach dem Webinar als PDF zur Verfügung gestellt.

Dieses Webinar baut auf grundlegende Kenntnisse zur allgemeinen Ernährung auf, ist jedoch auch für motivierte Einsteiger:innen geeignet.

Für alle Interessierten

Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
1 Stunde	Online	30.04.2026	18.00 - 19.00 Uhr	26129	Deutsch	CHF 38.-