

Mitgliedschaft

Service

Unabhängige Gesundheits- Beratung

Seminare

Programm 2003

Vereine für
Unabhängige
Gesundheitsberatung
- Europa -

U
GB AKADEMIE

mit Terminen bis 2004



INHALT

Vereine für
Unabhängige
Gesundheitsberatung
- Europa -



Über den UGB

Aufgaben und Ziele	4
Mitglied im UGB	5
Geschäftsstellen	7

UGB-Akademie

Aufgaben und Ziele, Wissenschaftlicher Beirat	8
Der Aufbau unserer Ausbildungen	9
Ausbildungen und berufsspezifische Fortbildungen	
– UGB-Gesundheits-TrainerIn – Bereich Ernährung	10
– UGB-Gesundheits-TrainerIn – Bereich Bewegung und Entspannung	13
– UGB-Gesundheits-TrainerIn – Bereich Neue Lebensstile	16
– FachberaterIn Vollwert-Ernährung UGB – für Dipl. oec. troph. (Uni/FH)	19
– Naturkost-BeraterIn UGB NEU	22
– Naturkost-FachberaterIn/diplom. Naturkost-FachberaterIn UGB NEU	24
– Gourmet-Koch/-Köchin/-Küchenfachkraft Vollwert-Ernährung UGB	26
– UGB-FastenleiterIn	28
– FachberaterIn Fasten UGB – für Dipl. oec. troph. (Uni/FH)	30
Tagungen und Symposien	33
Fort- und Weiterbildungen – Übersicht	34
Seminarassistent, Fortbildung steht für Qualität	46
Anmeldebedingungen und Hotline zur Seminar-Beratung	48
Unsere Seminar- und Tagungsorte	50
Unsere DozentInnen	51
Kooperationen	56

UGB-Gesundheitsförderung

Netzwerk Gesundheitsförderung	59
Der UGB im Internet	60
Kurskonzepte zur Förderung der Gesundheit	62
UGB-Fasten- und UGB-Abnehm-Programm	63
Service-Leistungen, UGB-Verlagsangebote	65
Termine, Anmelde- und Bestellabschnitte	67

Herausgeber:

UGB-Deutschland
Sandusweg 3
D-35435 Wettenberg/Gießen
Tel.: 06 41-80896-0
Fax: 06 41-80896-50
Email: info@ugb.de
Internet: www.ugb.de

UGB-Österreich
Unterstraß 253B
A-6416 Obsteig
Tel.: 05264-2 01-70
Fax: 05264-2 01-71
Email: ugb@smidt.at
Internet: www.ugb.at

UGB-Schweiz
Seewadelstr. 7c
CH-8444 Henggart
Tel.: 052-316 35-44
Fax: 052-316 35-43
Email: ugb.schweiz@blueemail.ch
Internet: www.ugb.ch

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Freunde des UGB,

zu einem gesunden, aktiven und zufriedenen Leben können wir selbst viel beitragen. Denn oftmals entscheiden die eigenen Sicht- und Verhaltensweisen mehr über Gesundheit und Krankheit als schädigende Einflüsse von außen. Wer sein Leben selbstbestimmt in die Hand nimmt und seine Ziele umsetzt, schafft die besten Voraussetzungen für Gesundheit und Erfolg.

„Lang ist der Weg durch
Lehren, kurz und wirksam
durch Beispiele.“
Seneca

Der Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V. bietet Ihnen dazu den so wichtigen fachlich neutralen Überblick – mit wissenschaftlich fundierten und in der Praxis erprobten Konzepten.

Dem Ziel des UGB, der Gesundheitsförderung einen größeren Stellenwert in unserer Gesellschaft einzuräumen, kommen wir in diesem Jahr durch Angebote für neue Zielgruppen wieder ein Stück näher. – Mehr verraten wir hier nicht, entdecken Sie selbst in diesem Programm das für Sie Wichtige!

„Die letzte der
menschlichen Freiheiten
besteht in der Wahl der
Einstellung zu den Dingen.“
Viktor Frankl

Ihr

Thomas Männle
Geschäftsleitung

Ihre

Gisela Fritzen
Präsidentin

Ihr

Claus Leitzmann
Wissenschaftlicher Beirat

Über den UGB

Aufgaben und Ziele

Der UGB motiviert und unterstützt seit über 20 Jahren Menschen bei einer erfolgreichen gesundheitsfördernden Lebensgestaltung. Sein Ziel ist, mehr Gesundheit und Lebensqualität in unserer Gesellschaft durch Eigenkompetenz zu erreichen.

Seinem Verständnis von Gesundheit liegt dabei ein ganzheitlicher Ansatz zu Grunde. Denn das harmonische Gleichgewicht zwischen physischen, mentalen und emotionalen Faktoren ermöglicht ein besonderes Wohlbefinden.

Der UGB informiert Sie fachlich fundiert und neutral, so dass Sie eigenverantwortlich für Ihre Gesundheit sorgen können. Um möglichst viele Menschen zu erreichen, bildet der UGB Mittlerpersonen aus und stellt ihnen Konzepte zur Gesundheitsförderung zur Verfügung.



Das Team des UGB-Deutschland

Aktivitäten und Angebote

- Beratungen, Trainingsprogramme und Service-Leistungen zur Gesundheitsförderung
- Fachtagungen und Symposien
- Aus- und Fortbildungsseminare in den Bereichen Ernährung, Fasten, Bewegung und Neue Lebensstile
- UGB-Partnerschaften und Netzwerk Gesundheitsförderung:
www.ugb.de/netzwerk
www.ugb.at/netzwerk
www.ugb.ch/netzwerk
- UGB-Forum, Fachzeitschrift für Gesundheitsförderung

Ihr neutraler Partner

Beim UGB ist die Einflussnahme durch wirtschaftliche oder ideologische Interessensgruppen ausgeschlossen. Dies ist heutzutage eine Seltenheit. Häufig beeinflussen wirtschaftliche Interessen die sachlichen Aussagen stark, und hinter vielen Sachinformationen steckt ein direktes Verkaufsinteresse. Da vielen Verbrauchern die neutralen Informationen des UGB in Sachen Gesundheit wichtig sind, unterstützen sie den besonders förderungswürdigen, gemeinnützigen Verein durch ihre Spenden oder Mitgliedschaft. So können Sie dazu beitragen, dass der UGB als unabhängiges Sprachrohr im Bereich Gesundheitsförderung stärker wird.

Unsere Kunden

Für viele Organisationen hat der UGB bereits Konzepte, Broschüren, Artikel oder Seminare im Bereich Gesundheitsförderung erstellt bzw. durchgeführt, z. B.:

- Barmer Ersatzkasse, D-Wuppertal
- Deutsche Angestellten Krankenkasse, D-Hamburg
- Betriebskrankenkasse Volkswagen AG, D-Baunatal
- Gmündener Ersatzkasse, D-Schwäbisch Gmünd
- Innungskrankenkasse
- Landesversicherungsanstalt Rheinprovinz, D-Düsseldorf
- Fortbildungsinstitut der Bayerischen Polizei, D-München

- Institut für Mikroökologie, D-Herborn
- MED on NET, D-St. Wolfgang
- Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitserziehung, D-Marburg
- Funk und Fernsehen: ZDF, ARD, SAT 1, BR, HR, WDR
- Verlage und Zeitschriften
- Schweizerische Gesundheitskasse, CH-Solothurn
- Tiroler Landesregierung, A-Innsbruck
- Verein natürlichen Lebens, A-Wörgl
- Krankenhäuser, Kliniken und Hotels in Deutschland, Österreich und der Schweiz
- Naturkosthersteller und -großhändler in Deutschland, Österreich und der Schweiz

Mitglied im UGB

Unterstützen Sie eine gute Sache

Eine Institution, die mit Fachleuten ausgestattet ist, aber politisch, wirtschaftlich und ideologisch unabhängig arbeitet, ist nicht leicht finanzierbar. Durch Ihre Mitgliedschaft im UGB haben Sie nicht nur persönliche Vorteile, sondern unterstützen gleichzeitig eine neutrale Gesundheitsförderung – das ist eine gute Sache. Neben des Engagements und der ehrenamtlichen Tätigkeit vieler Mitglieder ist der UGB auch auf finanzielle Mittel angewiesen, um seine Vorhaben durchführen zu können. Spenden sind daher willkommen.

Mitgliedsbeitrag pro Jahr

- Privatpersonen:**
€ 80,-/sFr 150,- (per Bankeinzug)
- Gemeinnützige Institutionen:**
€ 100,-/sFr 200,-
(bitte Gemeinnützigkeits-Bescheinigung vorweisen)
- Unternehmen:**
€ 200,-/sFr 400,-

Übrigens:

In Deutschland sind Mitgliedsbeitrag und Spenden steuerlich absetzbar.

Vorteile einer Mitgliedschaft

● Ermäßigungen bei unseren Tagungen und Seminaren

Privatpersonen bekommen bei allen Veranstaltungen der UGB-Akademie in Deutschland, Österreich und der Schweiz eine Ermäßigung.

Institutionen bzw. Unternehmen erhalten pro Jahr zwei ermäßigte Karten für alle Tagungen und Kongresse und auch personenungebundene Ermäßigungen bei Seminaren und Symposien.

● UGB-Forum – Fachzeitschrift für Gesundheitsförderung

Sie bekommen alle zwei Monate über 50 Seiten aktuelle Informationen über Ernährung, Gesundheit und Umwelt; mit vielen praktischen Tipps, Rezepten, Bewegungsübungen und Neuem aus der Wissenschaft.

● Literatursuche und fachliche Fragenbeantwortung

Als Mitglied können Sie sich vom UGB kostenlos Literaturlisten aus den Bereichen Ernährung, Gesundheit, Umwelt und Landwirtschaft erstellen lassen und bekommen bis zu zehn fachliche Fragen pro Jahr schriftlich oder telefonisch beantwortet. (Weitere Beantwortungen sind gegen € 19,-/sFr 38,- pro Frage möglich.)

● Kostenlose Kleinanzeigen im Internet unter www.ugb.de

● Steuerersparnis

Da der UGB in Deutschland als besonders förderungswürdige, gemeinnützige Institution anerkannt ist, können Sie Ihren Mitgliedsbeitrag steuerlich geltend machen.

Gesundheits-Urlaub für Mitglieder

Bei folgenden Seminarhäusern mit Vollwertverpflegung erhalten UGB-Mitglieder bei einem Urlaubsaufenthalt von mindestens sieben Tagen einen Nachlass von 10 Prozent auf den Vollpensionspreis.

- Das kleine Kurhotel, Sanatorium (mit Halbpension)
Dr. med. Lutzund Karin Trommsdorff,
Hermann-Barth-Weg 6, D-82481 Mittenwald,
Tel.: 08823-9212-0, Fax: 08823-9212-35,
e-mail: trommsdorff-mittenwald@t-online.de
Internet: www.daskleinekurhotel.de
– im Werdenfelser Land/Oberbayern
- NDL-Bringhausen, Kurstr. 4, D-34549 Edertal-Bringhausen
Tel.: 05623-9494-0; Fax: 05623-9495-96
– im mittelhessischen Erholungsgebiet am Edersee
- Natur-Vitalhotel Sommerau, A-5423 St. Koloman
Tel.: 06241-212; Fax: 06241-2128
e-mail: hotel-sommerau@aon.at
Internet: www.natur-vitalhotel-sommerau.at
– nur 30 km zur Festspielstadt Salzburg



Natur-Vitalhotel Sommerau

Geschäftsstellen

UGB-Deutschland

Geschäftsstelle Wettenberg/Gießen

Vereinsname:	Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V. – Deutschland
Geschäftsführung:	Dipl. oec. troph. Thomas Männle, Dipl. oec. troph. Elisabeth Klump
Sekretariat:	Sabine Bischof, Andrea Lienaerts-Müller, Sigrun Wiedemann
Adresse:	Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg/Gießen
Bankverbindung:	Postbank NL Frankfurt/Main, Kto.-Nr. 270-600 (BLZ 500 100 60)
Telefon/Fax:	Telefon: 0641-80896-0, Fax: 0641-80896-50
Email/Internet:	info@ugb.de , www.ugb.de
Sprechzeiten:	Montag bis Freitag 9.00 – 13.00

UGB-Österreich

Geschäftsstelle Obsteig

Vereinsname:	Verein für Unabhängige Gesundheitsförderung – Österreich
Geschäftsführung:	Richard Smidt
Adresse:	Unterstraß 253b, A-6416 Obsteig
Bankverbindung:	Postsparkasse Wien, Kto.-Nr. 77 180 544 (BLZ 60 000) (BIC: OPSK ATWW, IBAN: AT 806 000 000 077 180 544)
Telefon/Fax:	Telefon: 05264-201-70, Fax: 05264-201-71
Email/Internet:	ugb@smidt.at , www.ugb.at
Sprechzeiten:	Montag bis Freitag 9.00 – 12.00 Uhr (zeitweise AB)

UGB-Schweiz

Geschäftsstelle Henggart

Vereinsname:	Verein für Unabhängige Gesundheitsberatung – Schweiz
Geschäftsführung:	Noemi Koch-Cadosi
Adresse:	Seewadelstr. 7c, CH-8444 Henggart
Bankverbindung:	PC-Konto: 30-452 855-7
Telefon/Fax:	Telefon: 052-31635-44, Fax: 052-31635-43
Email/Internet:	ugb.schweiz@bluewin.ch , www.ugb.ch
Sprechzeiten:	Dienstag bis Donnerstag 9.00 – 12.00 Uhr Dienstag 19.00 – 21.00 Uhr

■ UGB-Akademie

Aufgaben und Ziele

Die Fortbildungen der UGB-Akademie erreichen Profis wie Laien. Die Inhalte der Ausbildungen werden regelmäßig dem aktuellen wissenschaftlichen Stand angepasst und vernetzen Theorie, Praxis und Beratung in idealer Weise. Immer mehr Menschen eröffnen sich durch Fortbildung an der UGB-Akademie bessere Berufs- und Lebensperspektiven. Das Angebot der UGB-Akademie umfasst Ausbildungen sowohl für spezielle Berufsgruppen als auch für Menschen, die persönlich an Gesundheitsförderung interessiert sind.



Die AbsolventInnen werden in die Lage versetzt, selbst aktive Gesundheitsförderung zu betreiben und auch andere Menschen zu mehr Lebensqualität zu motivieren und anzuleiten.

Beim UGB werden Sie von Fachleuten aus erster Hand fortgebildet. Je nach Fachgebiet werden die Seminare u. a. von Diplom-Oecotrophologen, Ärzten, Diplom-Sportlehrern, Krankengymnasten und Küchenmeistern durchgeführt.

Leitung der UGB-Akademie

Gesamtleitung:

Dipl. oec. troph. Thomas Männle

Stellvertretung:

Dipl. oec. troph. Hans-Helmut Martin

Wissenschaftliche Leitung:

Dipl. oec. troph. Wiebke Franz

Wissenschaftlicher Beirat

- Prof. Dr. med. Jan-Olaf Gebbers, CH
- Prof. Dr. med. Wilfried Kindermann, D
- Dipl.-Ing. agr. Immo Lünzer, D
- Helmut Million, Küchenleiter, D
- Dr. Wolfgang Monschein, A
- Dr. habil. Fritz-Albert Popp, D
- Maria Ranetbauer, A
- Dr. rer. nat. Volker Rusch, D
- Dr. med. John van Limburg Stirum, CH
- Prof. Dr. med. Arthur Teuscher, CH
- Prof. Dr. med. dent. Willi-Eckhard Wetzels, D
- Leitung:
Prof. Dr. rer. nat. Claus Leitzmann, D

Der Aufbau unserer Ausbildungen

Grund- und Aufbauseminar

In den Grund- und Aufbau Seminaren erwerben Sie die nötigen Fachkenntnisse in Theorie und Praxis. Dabei lernen Sie eine spezielle, teilnehmer orientierte Seminar methodik kennen, bei der das Lernen effektiv ist und auch Spaß macht.

Selbststudium

Bei den Ausbildungen empfehlen wir ein Selbststudium, d. h. einen Zeitraum von einigen Monaten, in dem Sie das in den Grund- und Aufbau Seminaren erworbene Wissen vertiefen und eigene Erfahrungen sammeln sollten. Denn: „learning by doing“ ist effektiver, und Probieren geht bekanntlich über Studieren.

Trainingsseminar

Beim Trainingsseminar steht im Vordergrund, Kenntnisse und Fertigkeiten der vorherigen Seminare intensiv zu wiederholen und zu erweitern. Dadurch erreichen Sie mehr Selbstsicherheit in Darstellung und Umsetzung der Fachinhalte. Dieses Seminar schließt mit einer Prüfung ab.

Strategieseminar

Im Strategieseminar werden Beratungsstrategien entwickelt, wie Interessierte zu einer Verhaltensänderung erfolgreich motiviert und angeleitet werden können. Die Planung Erfolg ver-

sprechender Veranstaltungen zu verschiedenen Themen steht im Mittelpunkt und ist u. a. Inhalt der Abschlussprüfung.

Fortbildung

„Nichts ist beständiger als der Wechsel“ (Goethe), nicht nur daher ist regelmäßige Fortbildung wichtig. Das erworbene UGB-Zertifikat ist deshalb an eine jährliche Fortbildungspflicht gebunden. Die TeilnehmerInnen sollen sich auf diese Weise über die UGB-Seminare hinaus – nicht nur beim UGB, sondern auch bei anderen Veranstaltern – regelmäßig fortbilden.

Das Besondere an UGB-Seminaren

- Sie werden von FachdozentInnen fortgebildet.
- Wir arbeiten teilnehmer orientiert meist in kleinen Gruppen.
- Wir verbinden Theorie und Praxis – learning by doing.
- Wir visualisieren die Theorie, das vereinfacht das Lernen.
- Sie können Ihren Lebensstil selbstbestimmt verändern.
- Unsere Dozenten leben das, was sie Ihnen empfehlen.
- Wir achten auf Atmosphäre: Sie sollen sich bei uns wohlfühlen können.

■ UGB-Gesundheits-TrainerIn – Bereich Ernährung



Ziel

In dieser Ausbildung lernen Sie alles Wichtige über eine zeitgemäße Ernährung, die gut schmeckt, gesundheitlich gut tut und die Umwelt schont. Gesundheits-TrainerInnen – Bereich Ernährung vermitteln interessierten, gesunden Menschen neue Impulse und regen eine dauerhafte Veränderung des Ess- und Trinkverhaltens an. Sie nutzen ihr erworbenes Wissen im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit, privat im Familienhaushalt oder geben Kurse an verschiedenen Bildungseinrichtungen.

UGB-Gesundheits-TrainerInnen sind nicht berechtigt, Therapie zu betreiben. Sie können aber dem Einzelnen aufgrund ihrer verhaltensorientierten Ausbildung dabei helfen, Risikofaktoren abzubauen, soweit diese durch Ernährung beeinflussbar sind.

Die Ernährung hat einen wesentlichen Einfluss auf unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Mit einer Ernährung, die unseren physiologischen Bedürfnissen entspricht, tun wir uns und der Umwelt viel Gutes. Gezielte Strategien helfen, eine solche Ernährungsweise zu erreichen.

Zielgruppe

Diese Ausbildung ist für Personen geeignet, die kein ernährungswissenschaftliches Studium absolviert haben, aber selbst eine gesundheitsfördernde Lebensweise praktizieren und diese an andere weitergeben möchten. Eine gute Ergänzung stellt diese Ausbildung auch für hauswirtschaftliche Berufe, DiätassistentInnen und NaturkostladnerInnen dar. Diplom-OecotrophologInnen oder Magister Ernährungswissenschaft werden zu dieser Ausbildung nicht zugelassen.

UGB-Gesundheits-TrainerInnen sind verpflichtet, sich regelmäßig fortzubilden, siehe S. 47.

So können Sie zusätzlich aufbauen:

Wenn Sie sich ergänzend qualifizieren wollen, eignen sich die Ausbildungen zum/r UGB-FastenleiterIn und UGB-Gesundheits-TrainerIn – Bereich Neue Lebensstile sehr gut. Folgende Seminare werden dafür anerkannt: Grundseminar Ernährung und Strategieseminar.



Seminare 1a und 1b in beliebiger Reihenfolge
*kann evtl. entfallen, siehe Seite 12

1a Grundseminar Ernährung/Theorie

Seminarinhalte

- Zusammenhänge zwischen Gesundheit, Krankheit und Ernährung
- Ernährungslehre, Verdauungsphysiologie
- Konzeption der Vollwert-Ernährung
- Besprechung der Lebensmittelgruppen: Empfehlungen mit Begründungen
- Warenkunde
- Lebensmittelhygiene, Gifte und Fremdstoffe
- Einführung in Vermittlungsmethodik und Didaktik

Für Personen mit beruflicher Qualifikation im Bereich Ernährung kann auf Antrag stattdessen das Intensivseminar Vollwert-Ernährung (siehe Seite 40) anerkannt werden.

Qualifikation

1. Fachliche Kompetenz: Ernährungsphysiologische Grundkenntnisse und umfangreiches Wissen über Vollwert-Ernährung und Gesundheitsförderung vermitteln Sicherheit im Umgang mit den Fragen der Ratsuchenden.

2. Praktische Kompetenz:

Eigene Kochpraxis und Präsentationen zur Praxis qualifizieren zur Vermittlung der praktischen Umsetzung im Alltag und unterstützen den Erfolg durch Überzeugung der Sinne (sehr guter Geschmack, gutes Aussehen, angenehmer Duft).

3. Methodische Kompetenz:

Interessierte zur Verhaltensänderung im Bereich Ernährung liebevoll anzuleiten und motivieren zu können – als undogmatisches Vorbild – , sind Eigenschaften eines/r erfolgreichen Gesundheits-TrainerIn.

Dauer: So. 18.00 Uhr bis Fr. 11.00 Uhr
Teilnehmerzahl: max. 18 Personen
Seminargebühr: € 425,-/sFr 790,-;
für UGB-Mitglieder: € 395,-/sFr 740,-
Empfehlung: Kenntnisse über Ernährung sind wünschenswert
Ausschlusskriterien: siehe unter Zielgruppe (Seite 10)

1b Küchenpraxis – leicht gemacht*

Seminarinhalte

- Verschiedene Lebensmittel-Gruppen in der Praxis z. B. welches Fett wofür?
- Üben küchentechnischer Fertigkeiten
- Zubereitung von vollwertigen Gerichten: Müsli, Brotaufstriche, Frischkost, Suppen, Saucen, Hauptgerichte, Desserts, Gebäck
- Organisation: Ablaufplanung, Mengenkalkulation, Einsatz von Küchengeräten

Dauer: Fr. 12.30 Uhr bis So. 14.00 Uhr
Teilnehmerzahl: max. 16 Personen
Seminargebühr: € 225,-
für UGB-Mitglieder: € 195,-

*Dieses Seminar wird Personen mit praktischen Erfahrungen in der Vollwertküche erlassen.
Falls Sie diese Voraussetzung erfüllen, stellen Sie bitte formlos einen Antrag mit Begründung.

2 Aufbauseminar Ernährung/Praxis

Seminarinhalte

- Speisen und Grundteige in der Vollwert-Ernährung
- Schonende Zubereitung der Lebensmittel
- Arbeitstechniken und Küchenfertigkeiten
- Aufbau, Organisation und Durchführung von Praxis-Vermittlungen
- Theoretische und praktische Präsentationen

Dauer: So. 18.00 Uhr bis Fr. 11.00 Uhr
Teilnehmerzahl: max. 16 Personen
Seminargebühr: € 470,-/sFr 890,-;
für UGB-Mitglieder: € 440,-/sFr 840,-
Voraussetzungen: Grundseminar Ernährung/Theorie, küchenpraktische Fertigkeiten und Erfahrungen in der Vollwertküche

3 Trainingsseminar mit Zwischenprüfung

Seminarinhalte

- Training, Wiederholung und Vertiefung der theoretischen und praktischen Kenntnisse
- Mehr Selbstsicherheit bei Darstellung und Umsetzung der Theorie- und Praxisinhalte
- Prüfungsvorbereitungen
- Prüfung der Lehrinhalte des Grund- und Aufbauseminars

Dauer: So. 18.00 Uhr bis Do. 22.00 Uhr
Teilnehmerzahl: max. 14 Personen
Seminargebühr: € 425,-/sFr 690,-;
für UGB-Mitglieder: € 395,-/sFr 640,-
Prüfungsgebühr: € 100,-/sFr 200,-
Voraussetzung: Aufbauseminar Ernährung/Praxis

4 Strategieseminar mit Abschlussprüfung

Seminarinhalte

- Ziele, Grenzen und ethische Aspekte in der Beratung
- Methodik und Didaktik – für Erwachsene
- Visualisierungstechniken und Motivationsstrategien
- Moderationsbogen und emotionale Kompetenz
- Verhalten und Verhaltensmodifikation
- Prüfung zum/r UGB-Gesundheits-TrainerIn – Bereich Ernährung
- Perspektiven als UGB-Gesundheits-TrainerIn

Dauer: So. 18.00 Uhr bis Fr. 14.00 Uhr
Teilnehmerzahl: max. 15 Personen
Seminargebühr: für UGB-Mitglieder: € 480,-
Prüfungsgebühr: € 100,-
Voraussetzungen: bestandene Zwischenprüfung, fördernde Mitgliedschaft im UGB

UGB-Gesundheits-TrainerIn – Bereich Bewegung und Entspannung

Durch die heutige Lebensweise verkümmert unser Muskel- und Skelettsystem zunehmend und das Herz-Kreislaufsystem wird unterfordert. Ein gesundheitssportliches Training und wohltuende Entspannung gleichen einseitige Belastungen in Beruf und Alltag aus und halten den Körper fit.

Ziel

Diese Ausbildung vermittelt Ihnen praktische und theoretische Kenntnisse im Bereich Gesundheitssport. Sie lernen Möglichkeiten und Grenzen verschiedener Bewegungsformen und Sportarten sowie Entspannungstechniken kennen und erfahren, wie sinnvolle Bewegung bzw. Entspannung für den Alltag vermittelt werden kann. Die AbsolventInnen motivieren interessierte Menschen zu körperlicher Bewegung und wirkungsvoller Entspannung. Sie geben entsprechende Kurse oder nutzen ihr erworbenes Wissen im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit, z. B. als Physiotherapeut oder Fitnesstrainer.

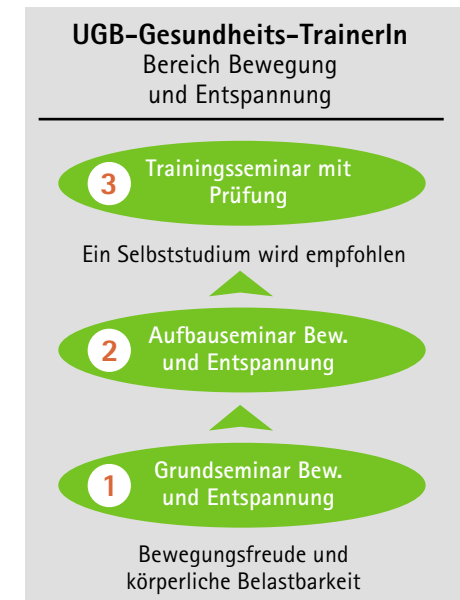
Zielgruppe

Die Ausbildung ist für jeden geeignet, der Bewegungsfreude besitzt, negativen Stress abbauen und seine körperliche Belastbarkeit verbessern möchte. Die TeilnehmerInnen sollten selbst eine gesundheitsfördernde Lebensweise praktizieren und diese an andere weitergeben wollen. Eine gute Ergänzung

stellt die Ausbildung auch für DSB-Übungsleiter, Physiotherapeuten, Sportlehrer und Sportpädagogen dar, die kein sportwissenschaftliches Studium mit Studienschwerpunkt Gesundheitssport absolviert haben. UGB-Gesundheits-TrainerInnen sind verpflichtet, sich regelmäßig fortzubilden, siehe S. 47.

So können Sie zusätzlich aufbauen:

Die AbsolventInnen können nach einem Zusatzseminar beim Deutschen Turner-Bund die Qualifikation „Übungsleiter für Fitness und Gesundheit“ erwerben.



Qualifikation

1. Fachliche Kompetenz: Sportwissenschaftliche Fachkenntnisse über Gesundheitssport und das Wissen um Möglichkeiten und Grenzen verschiedener Sportarten und Entspannungstechniken vermitteln Sicherheit im Umgang mit Fragen der Ratsuchenden.

2. Praktische Kompetenz: Vor dem Hintergrund eigener Körpererfahrung und persönlicher Kompetenz mit verschiedenen Bewegungsformen und

Entspannungstechniken lässt sich Bewegung und Entspannung im Alltag erfolgreich realisieren und glaubhaft vermitteln.

3. Methodische Kompetenz: Interessierte zur Verhaltensänderung im Bereich Bewegung und Entspannung fachgerecht anzuleiten und motivieren zu können, sind Eigenschaften eines/r erfolgreichen Gesundheits-TrainerIn.



Mit Gleichgesinnten und ohne Leistungsdruck macht Bewegung besonders viel Spaß.

1 Grundseminar Bewegung und Entspannung

Seminarinhalte

- Zusammenhänge zwischen Gesundheit, Krankheit, Bewegung und Entspannung
- Anatomie und Physiologie des Herz-Kreislaufsystems
- Risikofaktoren für die Entstehung von Herz-Kreislauferkrankungen und orthopädischen Gesundheitsbeeinträchtigungen
- Motivation und methodische Hinführung zu Bewegung und Entspannung
- Leistungsdiagnostik, Trainingssteuerung
- Anpassungseffekte durch gesundheitssportliches Training, Auswirkungen verschiedener Sportarten
- Planung, Organisation und Durchführung gesundheitssportlicher Bewegungsprogramme
- Sportverletzungen – Akutbehandlung und Prophylaxe
- Praxis: Aufwärmprogramme, Ausdauertraining mit Herzfrequenz- und Laktatmessung, Koordinatives Training durch Spiele, Körperwahrnehmungs- und Entspannungstraining

Dauer: So. (bzw. Mo.) 18.00 Uhr bis Fr. (bzw. Sa.) 11.00 Uhr
Teilnehmerzahl: max. 18 Personen
Seminargebühr: € 425,-
für UGB-Mitglieder: € 395,-
Empfehlung: Erfahrungen im Bereich Sport und Bewegung sind wünschenswert.
Voraussetzung: körperliche Belastbarkeit

Diese Ausbildung führt die UGB-Akademie in Zusammenarbeit mit dem Institut für Sport- und Präventivmedizin der Universität des Saarlandes durch (Leiter: Prof. Dr. Wilfried Kindermann) sowie mit der Praxis für Physiotherapie/Krankengymnastik in Fulda (Leiter: Lutz Meissner).

2 Aufbauseminar Bewegung und Entspannung

Seminarinhalte

- Vertiefen und Erweitern der Inhalte des Grundseminars
- Funktionelle Gymnastik
- Aufbau, Organisation und Konzepte zu Veranstaltungen im Bereich Bewegung und Entspannung
- Erarbeiten und Üben von Gesundheitssport-Einheiten
- Motivation zum Gesundheitssport
- Regenerative Maßnahmen nach körperlicher und geistiger Anstrengung

Dauer: So. 18.00 Uhr bis Fr. 12.30 Uhr
Teilnehmerzahl: etwa 16 Personen
Seminargebühr: € 470,-
für UGB-Mitglieder: € 440,-
Voraussetzung: Grundseminar Bewegung und Entspannung

3 Trainingsseminar Bewegung und Entspannung mit Prüfung

Seminarinhalte

- Training, Wiederholung und Vertiefung der theoretischen Fachkenntnisse
- Training, Wiederholung und Vertiefung der Übungen zur Praxisanleitung
- Mehr Selbstsicherheit für Planung und Durchführung von Veranstaltungen im Bereich Bewegung und Entspannung
- Prüfung zum/r UGB-Gesundheits-TrainerIn – Bereich Bewegung und Entspannung
- Perspektiven als UGB-Gesundheits-TrainerIn

Dauer: So. 18.00 Uhr bis Mi. 22.00 Uhr
Teilnehmerzahl: max. 16 Personen
Seminargebühr: für UGB-Mitglieder € 440,-
Prüfungsgebühr: € 100,-
Voraussetzungen: Aufbauseminar Bewegung und Entspannung, fördernde Mitgliedschaft im UGB
Empfehlung: mehrere Hospitationen zur Sportpraxis

■ UGB-Gesundheits-TrainerIn – Bereich Neue Lebensstile

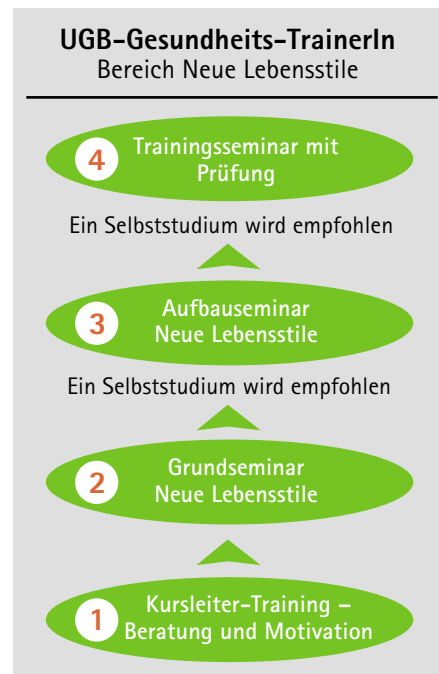
Sowohl im Beruf als auch im Privatleben wird eine Fähigkeit immer wichtiger: Erfolgreich mit sich und anderen Menschen umgehen zu können. Wer sich und andere motivieren kann, z. B. zu selbst gesetzten Lebenszielen, wer seinen Erfolg selbst mitverursachen kann, hat mehr vom Leben.

Ziel

Diese Ausbildung will ein bewussteres Verhalten im persönlichen und beruflichen Umgang mit sich und anderen ermöglichen und durch Angst- und Stressabbau das seelisch-geistige und soziale Wohlbefinden steigern. Die AbsolventInnen leiten interessierte Menschen an und unterstützen sie, ihre persönlich wichtigen Lebensziele zu erkennen und umzusetzen. Es werden Strategien zur positiven Veränderung des Lebensstils sowie die Aktivierung und Stärkung mentaler und emotionaler Fähigkeiten in Theorie, Praxis und Methodik erlernt. Neben dem Nutzen für sich selbst ist diese Ausbildung überall dort hilfreich, wo Menschen sich weiterentwickeln wollen; ganz gleich, ob in der Familie oder im Beruf.

Zielgruppe

Diese Ausbildung ist für Personen geeignet, die ihre Situation aus eigener Kraft verbessern wollen und für sich und andere Menschen einen neuen Lebensstil entwickeln möchten. Die Seminare sprechen speziell solche Personen an, die kein Psychologie-



studium absolviert haben, aber mehr Erfolg im Umgang mit sich und anderen Menschen suchen. Die Kenntnisse und methodischen Erfahrungen lassen sich privat, beruflich oder für andere, neue Aufgaben nutzen. Besonders geeignet ist diese Ausbildung für alle pädagogischen und psychologischen Tätigkeitsfelder. UGB-Gesundheits-TrainerInnen sind verpflichtet, sich regelmäßig fortzubilden, siehe S. 47.

So können Sie zusätzlich aufbauen:

Mit den Ausbildungen Bereich Neue Lebensstile und Bereich Ernährung sind Sie berechtigt für das UGB-Abnehm-Programm (siehe S. 64)

Qualifikation

- 1. Fachliche Kompetenz:** Fachkenntnisse und Hintergrundwissen über pädagogisch-psychologische Zusammenhänge bei Verhaltensmodifikationen geben Sicherheit im Umgang mit der Thematik.
- 2. Praktische Kompetenz:** UGB-Gesundheits-TrainerInnen – Bereich Neue Lebensstile können Ratsuchenden

helfen, durch Stärkung mentaler und emotionaler Fähigkeiten eigene Ziele zur positiven Veränderung ihres Lebensstils umzusetzen.

- 3. Methodische Kompetenz:** Interessierte zur Umsetzung der eigenen Ziele motivieren und anleiten und Trainingsmethoden zur Stärkung emotionaler Kompetenzen gezielt einsetzen zu können, sind Eigenschaften eines/r qualifizierten Gesundheits-TrainerIn.

■ Diese Ausbildung führt die UGB-Akademie in Zusammenarbeit mit der Königsteiner Akademie durch (Leiter: Wilhelm Engel).

1 Kursleiter-Training – Beratung und Motivation

Seminarinhalte

- Methodik und Didaktik – für Erwachsene
- Ziele, Grenzen und ethische Aspekte in der Beratung
- Visualisierungstechniken und Motivationsstrategien
- Sinnvoller Aufbau einer Veranstaltung
- Verhalten und Verhaltensmodifikation
- Möglichkeiten zur Beeinflussung menschlichen Verhaltens

Dauer: Fr. 12.30 Uhr bis So. 14.00 Uhr
Teilnehmerzahl: etwa 16 Personen
Seminargebühr: € 290,-;
für UGB-Mitglieder: € 260,-
Empfehlung: Kursleitererfahrungen

Stattdessen werden auch das 'Strategieseminar' und die ehemaligen Seminare 'Beratungsseminar', 'Selbstmanagement, emotionale Kompetenz und Beratung' sowie die Beratungsinhalte des 'Fachseminars Vollwert-Ernährung und Beratung' anerkannt.

2 Grundseminar Neue Lebensstile

Seminarinhalte

- Wie finde ich zu einem neuen Lebensstil, der zu meiner Person und Persönlichkeit passt? Und wie behalte ich ihn?
- Verbesserung der Selbstwahrnehmung und Stärkung des Selbstbewusstseins
- Umgang mit belastenden Gefühlen in einer konstruktiven Art und Weise
- Steigerung der emotionalen Kompetenz, besserer Umgang mit den eigenen Emotionen und den Emotionen anderer
- Konzentration auf die Gegenwart und das, was wirklich wesentlich ist

Dauer: Fr. 12.30 Uhr bis So. 14.00 Uhr
Teilnehmerzahl: etwa 16 Personen
Seminargebühr: € 290,-
für UGB-Mitglieder: € 260,-
Voraussetzungen: Kursleiter-Training – Beratung und Motivation oder Strategieseminar
Empfehlung: möglichst sicherer Umgang mit Gruppen, günstig sind Erfahrungen im psychologisch/pädagogischen Bereich
Seminarassistenz: nähere Infos siehe Seite 46

3 Aufbauseminar Neue Lebensstile

Seminarinhalte

- Zusammenhänge zwischen Psyche, Gesundheit und Krankheit
- Erarbeiten und Üben von Theorie-Präsentationen und praktischen Anleitungen zum Vital-Training®
- Steigerung der Trainerqualifikation
- Hinweise und Feedback zum Trainerverhalten

Dauer: Do. 18.00 Uhr bis So. 14.00 Uhr
Teilnehmerzahl: etwa 16 Personen
Seminargebühr: € 320,-
für UGB-Mitglieder: € 290,-
Voraussetzung:
Grundseminar Neue Lebensstile

4 Trainingsseminar mit Prüfung

Seminarinhalte

- Umfangreiches Training zur Anleitung von Theorie-Präsentationen
- Umfangreiches Training zur Anleitung von praktischen Übungen des lizenzierten Vital-Trainings®
- Mehr Selbstsicherheit in der Durchführung von Veranstaltungen zur Förderung neuer Lebensstile
- Prüfung zum/r UGB-Gesundheits-TrainerIn – Bereich Neue Lebensstile
- Perspektiven als UGB-Gesundheits-TrainerIn

Dauer: So. 18.00 Uhr bis Fr. 14.00 Uhr
Teilnehmerzahl: etwa 16 Personen
Seminargebühr:
für UGB-Mitglieder € 440,-;
Prüfungsgebühr: € 100,-
Voraussetzungen:
Aufbau-seminar Neue Lebensstile,
fördernde Mitgliedschaft im UGB



In Kleingruppen erarbeiten sich die Seminarteilnehmer selbstständig zahlreiche Inhalte der Ausbildung.

FachberaterIn Vollwert-Ernährung UGB – für Diplom-OecotrophologInnen

Von Fachleuten wird umfangreiches Wissen besonders auch über Vollwert-Ernährung und Beratung erwartet. Im Oecotrophologiestudium werden meist weder Vollwert-Ernährung noch Aspekte der Erwachsenenbildung in ausreichendem Maße berücksichtigt. Daher macht Fortbildung Sinn.

Ziel

Diplom-OecotrophologInnen bauen ihr Wissen im Bereich Vollwert-Ernährung und Beratung aus. Es werden sowohl wissenschaftliche Fachinhalte zur Vollwert-Ernährung und der Ernährung besonderer Bevölkerungsgruppen vermittelt als auch Vorträge, Ernährungspraxis und Beratungsmethoden trainiert. FachberaterInnen Vollwert-Ernährung UGB können selbstständig oder zusammen mit Ärzten bzw. Kliniken arbeiten. Auch für die Tätigkeit als BeraterIn in Industrie und Handwerk ermöglicht diese Fortbildung Diplom-OecotrophologInnen, kompetent über den aktuellen Stand der wissenschaftlichen Diskussion zu informieren. Durch die Qualifikation im Bereich „Praxis der Vollwert-Ernährung“ sind FachberaterInnen Vollwert-Ernährung außerdem in der Lage, die Fachtheorie mit der Fachpraxis zu vernetzen.

FachberaterIn Vollwert-Ernährung UGB

5 Trainingsseminar mit Prüfung

Ein Selbststudium wird empfohlen

4 Aufbau-seminar Ernährung/Praxis

3 Kursleiter-Training – Beratung und Motivation

2 Ernährung – individuell betrachtet

1 Intensiv-Seminar Vollwert-Ernährung*

Studienabschluss
Diplom-Oecotrophologie (Uni/FH)

Seminare 1–4 in beliebiger Reihenfolge

* kann evtl. entfallen, siehe Seite 20

Zielgruppe

Diese Ausbildung richtet sich speziell an Diplom-OecotrophologInnen, die wissenschaftliche Erkenntnisse gezielt in eine verbrauchergerechte Beratung integrieren möchten. FachberaterInnen Vollwert-Ernährung UGB sind verpflichtet, sich regelmäßig fortzubilden, siehe S. 47.

Qualifikation

1. Fachliche Kompetenz: Die Fortbildung zum/r FachberaterIn Vollwert-Ernährung UGB stellt für Diplom-OecotrophologInnen eine Zusatzqualifikation dar. Umfangreiches Fachwissen über Vollwert-Ernährung und die Ernährung besonderer Bevölkerungsgruppen wie z. B. Schwangere, Säuglinge oder Sportler vermittelt Sicherheit im Beratungsprozess und verschafft Kompetenz in der wissenschaftlichen Diskussion.

1 Intensivseminar Ernährung*

Seminarinhalte

- Zusammenhänge zwischen Gesundheit, Krankheit und Ernährung
- Konzeption der Vollwert-Ernährung
- Besprechung der Lebensmittelgruppen, Empfehlungen, Hintergründe und Begründungen
- Warenkunde
- Ernährungsumstellung

Dauer: 3 Tage, Beginn und Ende jeweils 12.30 Uhr
Teilnehmerzahl: max. 16 Personen
Seminargebühr: € 265,-;
für UGB-Mitglieder: € 235,-

*Oecotr. mit guten Kenntnissen in Vollwert-Ernährung kann dieses Seminar erlassen werden (begründeter Antrag mit Belegen)

2 Ernährung – individuell betrachtet

Seminarinhalte

- Ernährung von besonderen Bevölkerungsgruppen: Vollwert-Ernährung für Schwangere, Stillende, Säuglinge, (Klein-)Kinder, ältere Menschen, Ernährung für Freizeit- und Leistungssportler
- Verschiedene Ernährungsrichtungen, z. B. Trennkost, Fünf-Elemente-Ernährung, Ayurvedische Ernährung, Rohkost-Ernährung

Dauer: Fr. 12.30 Uhr bis So 14.00 Uhr
Teilnehmerzahl: etwa 16 Personen
Seminargebühr: € 265,-;
für UGB-Mitglieder: € 235,-

3 Kursleiter-Training – Beratung und Motivation

Seminarinhalte

- Methodik und Didaktik – für Erwachsene
- Ziele, Grenzen, ethische Aspekte in der Beratung
- Visualisierungstechniken und Motivationsstrategien
- Sinnvoller Aufbau einer Veranstaltung
- Verhalten und Verhaltensmodifikation

Dauer: Fr. 12.30 Uhr bis So. 14.00 Uhr
Teilnehmerzahl: etwa 16 Personen
Seminargebühr: € 290,-;
für UGB-Mitglieder: € 260,-
Empfehlung: Kursleitererfahrungen

Stattdessen werden auch das 'Strategieseminar' und die ehemaligen Seminare 'Beratungsseminar', 'Selbstmanagement, emotionale Kompetenz und Beratung' sowie die Beratungsinhalte des 'Fachseminars Vollwert-Ernährung und Beratung' anerkannt.

2. Praktische Kompetenz: Eigene Kochpraxis und Präsentationen zur Praxis qualifizieren Fachwissenschaftler für die Beratung. Dadurch wird ermöglicht, den Erfolg durch Überzeugung der Sinne (sehr guter Geschmack, gutes Aussehen, angenehmer Duft ...) zu unterstützen.

3. Methodische Kompetenz: FachberaterInnen Vollwert-Ernährung UGB können Veranstaltungen professionell durchführen und Ratsuchende zu einem gesundheitsorientierten Verhalten motivieren.

4 Aufbauseminar Ernährung/Praxis

Seminarinhalte

- Speisen und Grundteige in der Vollwert-Ernährung
- Schonende Zubereitung der Lebensmittel
- Arbeitstechniken und Küchenfertigkeiten
- Aufbau, Organisation und Durchführung von Praxis-Vermittlungen
- Theoretische und praktische Präsentationen

Dauer: So. 18.00 Uhr bis Fr. 11.00 Uhr
Teilnehmerzahl: max. 16 Personen
Seminargebühr: € 470,-/sFr 890,-;
für UGB-Mitglieder:
€ 440,-/sFr 840,-
Voraussetzung:
Küchenpraktische Fertigkeiten
und Erfahrungen in der Vollwertküche

5 Trainingsseminar mit Prüfung

Seminarinhalte

- Training, Wiederholung und Vertiefung der theoretischen und praktischen Kenntnisse
- Klärung noch offener fachinhaltlicher Fragen
- Mehr Selbstsicherheit bei Darstellung und Umsetzung der Theorie- und Praxisinhalte
- Prüfungsvorbereitungen
- Prüfung zum/r FachberaterIn Vollwert-Ernährung

Dauer: So. 18.00 Uhr bis Do. 22.00 Uhr
Teilnehmerzahl: max. 14 Personen
Seminargebühr:
für UGB-Mitglieder: € 425,-
Prüfungsgebühr: € 100,-;
Voraussetzungen: Studienabschluss
Diplom-Oecotrophologie (Uni/FH),
Seminare 1–4, fördernde
Mitgliedschaft im UGB

Diese Ausbildung steht unter der fachlichen Aufsicht von Prof. Dr. rer. nat. Claus Leitzmann, Universität Gießen. Die Prüfung wird von Fachdozenten der UGB-Akademie abgenommen.

QUETHEB-Registrierung

Das QUETHEB-Register stellt eine bundesweite Clearingmaßnahme zur Dokumentation qualifizierter, wissenschaftlich fundierter Ernährungsberatungs- bzw. Ernährungstherapie-Angebote und -Einrichtungen dar. Diplom-OecotrophologInnen können ihre Abschlüsse „FachberaterIn Vollwert-Ernährung UGB“ bzw. „UGB-Gesundheits-TrainerIn – Bereich Neue Lebensstile“ bei QUETHEB im Rahmen des Registrierungsverfahrens einreichen.

Institut für Qualitätssicherung in der Ernährungstherapie und Ernährungsberatung
QUETHEB e. V., In den Kreuzäckern 16/1, D-72072 Tübingen,
Tel.: 074 72-7987, Fax 074 72-53 78, www.quetheb.de

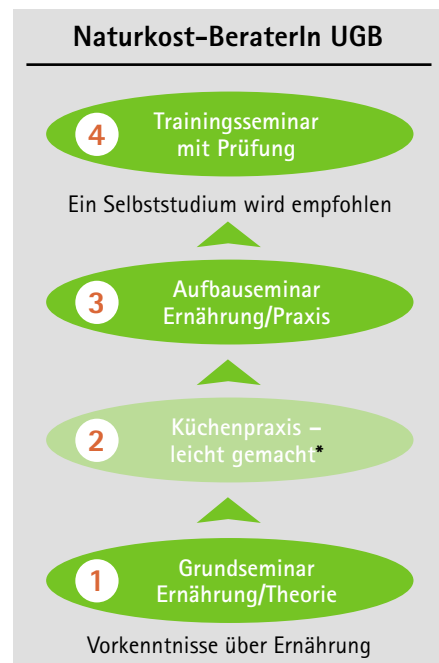
Ziel

In dieser Ausbildung lernen Sie alles Wichtige über Naturkost, die gut schmeckt, gesundheitlich gut tut und die Umwelt schont. Naturkost-BeraterInnen beraten interessierte, gesunde Menschen bei der Umsetzung einer Naturkost-Küche in Theorie und Praxis. Sie nutzen ihr erworbenes Wissen im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit im Naturkost-Fachgeschäft. Sie können den Einzelnen auf Grund ihrer anwendungsorientierten Ausbildung bei der Lebensmittelauswahl beraten und praktische Tipps für die Verwendung und Verarbeitung von Lebensmitteln aus der Naturkost-Küche geben. Naturkost-BeraterInnen UGB sind nicht berechtigt, Therapie zu betreiben.

Zielgruppe

Diese Ausbildung ist für Personen geeignet, die kein ernährungswissenschaftliches Studium absolviert haben, und in der Naturkost-Branche tätig sind bzw. tätig werden möchten. Diplom-OecotrophologInnen oder Magister Ernährungswissenschaft werden zu dieser Ausbildung nicht zugelassen. Naturkost-BeraterInnen UGB sind verpflichtet, sich regelmäßig fortzubilden, siehe S. 47.

So können Sie zusätzlich aufbauen: Wenn Sie sich ergänzend qualifizieren wollen, eignen sich die Ausbildungen zum/r Naturkost-FachberaterIn und zum/r UGB-Gesundheits-TrainerIn –



* kann evtl. entfallen, siehe Seite 23

Bereich Ernährung sehr gut. Für beide Ausbildungen werden alle Seminare der Ausbildung zum/r Naturkost-BeraterIn UGB anerkannt.

Beratungskompetenz

Ernährungs-physiologische Grundkenntnisse und umfangreiche Fachkompetenz über Naturkost bzw. Vollwert-Ernährung vermitteln Sicherheit im Umgang mit den Fragen der Ratsuchenden. Eigene Kochpraxis und Präsentationen zur Praxis qualifizieren zur Vermittlung und Beratung bei der praktischen Umsetzung im Alltag.

1 Grundseminar Ernährung/Theorie

Seminarinhalte

- Zusammenhänge zwischen Gesundheit, Krankheit und Ernährung
- Ernährungslehre, Verdauungsphysiologie
- Konzeption der Vollwert-Ernährung
- Besprechung der Lebensmittelgruppen: Empfehlungen mit Begründungen
- Warenkunde
- Lebensmittelhygiene, Gifte und Fremdstoffe
- Einführung in Vermittlungsmethodik und Didaktik

Dauer: So. 18.00 Uhr bis Fr. 11.00 Uhr
Teilnehmerzahl: max. 18 Personen
Seminargebühr: € 425,-/sFr 790,-;
 für UGB-Mitglieder:
 € 395,-/sFr 740,-

Für Personen mit berufl. Qualifikation im Bereich Ernährung kann auf Antrag stattdessen das Intensivseminar Vollwert-Ernährung (siehe Seite 40) anerkannt werden.

2 Küchenpraxis – leicht gemacht*

Seminarinhalte

- Verschiedene Lebensmittel-Gruppen in der Praxis z. B. welches Fett wofür?
- Üben küchentechnischer Fertigkeiten
- Zubereitung von vollwertigen Gerichten: Müsli, Brotaufstriche, Frischkost, Suppen, Saucen, Hauptgerichte, Desserts, Gebäck
- Organisation: Ablaufplanung, Mengenkalkulation, Einsatz von Küchengeräten

Dauer: Fr. 12.30 Uhr bis So. 14.00 Uhr
Teilnehmerzahl: max. 16 Personen
Seminargebühr: € 225,-
 für UGB-Mitglieder: € 195,-

**Dieses Seminar wird Personen mit praktischen Erfahrungen in der Vollwertküche erlassen. Falls Sie diese Voraussetzung erfüllen, stellen Sie bitte formlos einen Antrag mit Begründung.*

3 Aufbauseminar Ernährung/Praxis

Seminarinhalte

- Speisen und Grundteige in der Vollwert-Ernährung
- Schonende Zubereitung der Lebensmittel
- Arbeitstechniken und Küchenfertigkeiten
- Aufbau, Organisation und Durchführung von Praxis-Vermittlungen
- Theoretische und praktische Präsentationen

Dauer: So. 18.00 Uhr bis Fr. 11.00 Uhr
Teilnehmerzahl: max. 16 Personen
Seminargebühr: € 470,-/sFr 890,-;
 für UGB-Mitglieder: € 440,-/sFr 840,-
Voraussetzungen: Grundseminar Ernährung/Theorie, küchenpraktische Fertigkeiten und Erfahrungen in der Vollwertküche

4 Trainingsseminar mit Prüfung

Seminarinhalte

- Training, Wiederholung und Vertiefung der theoretischen und praktischen Kenntnisse
- Mehr Selbstsicherheit bei Darstellung und Umsetzung der Theorie- und Praxisinhalte
- Prüfungsvorbereitungen
- Prüfung zum/r Naturkost-BeraterIn UGB

Dauer: So. 18.00 Uhr bis Do. 22.00 Uhr
Teilnehmerzahl: max. 14 Personen
Seminargebühr: € 425,-/sFr 690,-;
 für UGB-Mitglieder:
 € 395,-/sFr 640,-
Prüfungsgebühr: € 100,-/sFr 200,-
Voraussetzung:
 Aufbauseminar Ernährung/Praxis

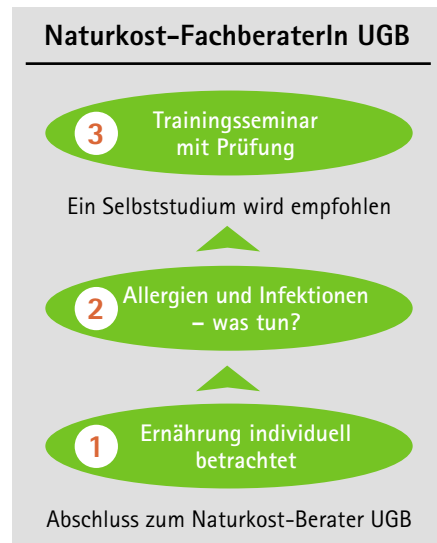
Naturkost-FachberaterIn UGB **NEU**

Ziel

Diese Ausbildung baut auf der Beratungskompetenz des Naturkost-Beraters UGB auf. Neben der anwendungsorientierten Ernährungsberatung rund um die Lebensmittelgruppen qualifiziert sie zur problembezogenen Beratung in bestimmten Lebenssituationen. Naturkost-FachberaterInnen sind in der Lage, Schwangeren, Stillenden, Müttern mit Kindern, älteren Menschen, Sportlern bei der Auswahl von Lebensmitteln der Naturkost-Küche behilflich zu sein. Sie nutzen ihr erworbenes Wissen im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit im Naturkost-Fachgeschäft. Naturkost-FachberaterInnen UGB sind nicht berechtigt, Therapie zu betreiben. Sie können aber auf Grund ihrer Ausbildung Personen mit bestimmten Lebensmittel-Allergien beraten, wie sie sich mit Naturkost ernähren können.

Zielgruppe

Diese Ausbildung ist für Personen geeignet, die in der Naturkost-Branche tätig sind bzw. tätig werden möchten. Kunden im Naturkost-Fachgeschäft erwarten von den Mitarbeitern kompetente Beratung auch bei Fragen, wie in speziellen Lebenssituationen eine vollwertige naturgemäße Ernährung umgesetzt werden kann. Naturkost-FachberaterInnen UGB sind verpflichtet, sich regelmäßig fortzubilden, siehe S. 47.



So können Sie zusätzlich aufbauen:
Ergänzend eignet sich die Ausbildung zum/r UGB-Gesundheits-TrainerIn – Bereich Ernährung sehr gut. Alle Seminare der Ausbildung zum/r Naturkost-BeraterIn UGB werden hierzu anerkannt.

Beratungskompetenz

Ernährungsphysiologische Grundkenntnisse, umfangreiches Wissen über Naturkost bzw. Vollwert-Ernährung und Kenntnisse über die Ernährung in speziellen Lebenssituationen, bei bestimmten gesundheitlichen Problemen und bei verschiedenen Ernährungsformen vermitteln Sicherheit im Umgang mit den Fragen der Ratsuchenden.

1 Ernährung – individuell betrachtet

Seminarinhalte

- Ernährung von besonderen Bevölkerungsgruppen: Vollwert-Ernährung für Schwangere, Stillende, Säuglinge, (Klein-)Kinder, ältere Menschen, Ernährung für Freizeit- und Leistungssportler
- Verschiedene Ernährungsrichtungen, z. B. Trennkost, Fünf-Elemente-Ernährung, Ayurvedische Ernährung, Rohkost-Ernährung

Dauer: Fr. 12.30 Uhr bis So 14.00 Uhr
Teilnehmerzahl: etwa 16 Personen
Seminargebühr: € 265,-;
für UGB-Mitglieder: € 235,-

2 Allergien und Infektionen – was tun?

Seminarinhalte

- Hintergründe und Empfehlungen zum Säure-Basen-Haushalt
- Krankheitsbilder und Ernährungsempfehlungen zu:
 - Kuhmilchweiß-Allergie, Zöliakie
 - Laktoseintoleranz, Neurodermitis
- Ursachen, Auslöser und Folgen von Lebensmittelinfektionen (u. a. EHEC, Salmonellen)

Dauer: Do. 12.30 Uhr bis Sa. 14.00 Uhr
Teilnehmerzahl: etwa 16 Personen
Seminargebühr: € 265,-;
für UGB-Mitglieder: € 235,-

3 Trainingsseminar mit Prüfung

Seminarinhalte

- Training, Wiederholung und Vertiefung der theoretischen Kenntnisse
- Klärung noch offener fachinhaltlicher Fragen
- Mehr Selbstsicherheit bei Darstellung und Umsetzung der Theorieinhalte
- Prüfungsvorbereitungen
- Prüfung zum/r Naturkost-FachberaterIn UGB bzw. diplom. Naturkost-FachberaterIn UGB

Dauer: Mo. 18.00 Uhr bis Do. 22.00 Uhr
Teilnehmerzahl: etwa 14 Personen
Seminargebühr:
für UGB-Mitglieder € 360,-;
Prüfungsgebühr: € 100,-
Voraussetzungen:
Seminare 1 und 2, fördernde Mitgliedschaft im UGB

diplom. Naturkost-FachberaterIn UGB – für Diplom-OecotrophologInnen **NEU**

Diese Fortbildung baut auf der Ausbildung zum/r FachberaterIn Vollwert-Ernährung UGB auf, mit dem Ziel, Diplom-OecotrophologInnen optimal für die Beratung im Naturkost-Fachhandel zu qualifizieren. Sie entspricht in etwa der Ausbildung zum Naturkost-BeraterIn UGB, allerdings ist das Seminar „Ernährung – individuell betrachtet“ bereits erfüllt. Außerdem werden im Trainingsseminar an Diplom-OecotrophologInnen höhere Prüfungsanforderungen gestellt.

Gourmet-Koch/-Köchin/-Küchenfachkraft Vollwert-Ernährung UGB

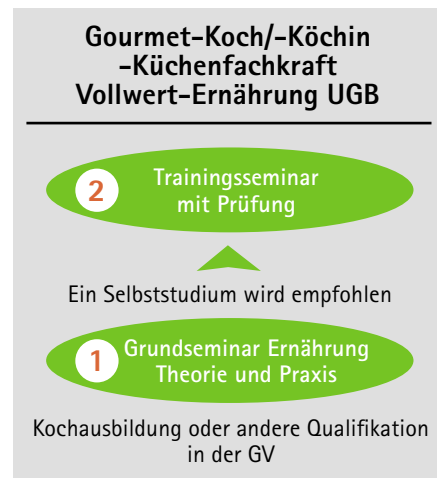
Wozu lernt man Koch/Köchin oder einen anderen Fachberuf in der Küche? Doch nicht, um Fertiggerichte zuzubereiten. Wer gute Qualität auf den Tisch bringen will, muss weitestgehend Rohprodukte verarbeiten. Dazu werden Fachleute benötigt. Eine gesundheitsfördernde Ernährung dient daher auch der Erhaltung des Berufsbildes Koch/Köchin oder Küchenfachkraft.

Ziel

Ziel der Fortbildung ist es, ernährungswissenschaftliche Anforderungen an eine vollwertige Ernährung kompetent in die Praxis umsetzen zu können. Die TeilnehmerInnen lernen die Erstellung eines vollwertigen Menüplans, die Arbeitsabwicklung, die Mengenkalkulation für die Warenanforderung und die bewährte Kochpraxis für die Vollwertküche kennen. Die AbsolventInnen sind Ansprechpartner in Fragen zur Einführung und Umsetzung einer gesunden, sehr schmackhaften Ernährung in Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung.

Zielgruppe

Diese Fortbildung ist für Köche/Köchinnen oder Küchenfachkräfte wie DiätassistentInnen, HauswirtschaftsleiterInnen, -meisterInnen, -lehrerInnen und Personen mit ähnlichen Qualifikationen geeignet, die ihr Know-how in der Zubereitung vollwertiger Gerichte ausbauen möchten.



Die AbsolventInnen sind verpflichtet, sich regelmäßig fortzubilden, s. S. 47.

Qualifikation

1. Fachliche Kompetenz: Ernährungskennnisse und umfangreiches Wissen über theoretische und küchenpraktische Aspekte einer gesunden, genussorientierten Ernährung für die Gemeinschaftsverpflegung und Gastronomie ergänzen die Grundausbildung eines Kochs bzw. einer Küchenfachkraft.

2. Praktische Kompetenz: Die Praxis einer gesunden, genussvollen Ernährung für die GV beinhaltet die Fähigkeit zur selbstständigen Planung und Zusammenstellung von Speiseplänen nach ernährungswissenschaftlichen Gesichtspunkten und die besonders schmackhafte Zubereitung vollwertiger Menüs.

1 Grundseminar Ernährung/Theorie und Praxis

Seminarinhalte

- Ernährungslehre
- Konzeption einer vollwertigen Ernährung
- Besprechung der Lebensmittelgruppen, Empfehlungen mit Begründungen
- Gifte und Fremdstoffe in Lebensmitteln
- Speisplangestaltung für die Großküche
- Warenkunde und Küchengeräte
- Kostenkalkulation und Wareneinkauf
- Grundteige und -massen aus Vollkorn und deren Variationsmöglichkeiten
- schonende Zubereitung
- Umgang mit frischen Küchenkräutern

Dauer: So. 18.00 Uhr bis Fr. 14.00 Uhr
Teilnehmerzahl: max. 16 Personen
Seminargebühr: € 620,-;
für UGB-Mitglieder: € 590,-.
Die Teilnehmer erhalten umfangreiche Unterlagen.
Voraussetzung: Kochausbildung oder Ausbildung zum/r DiätassistentIn, HauswirtschaftsleiterIn, -meisterIn, -lehrerIn oder ähnliche Qualifikationen in der Gemeinschaftsverpflegung

2 Trainingsseminar mit Prüfung

Seminarinhalte

- Training und Vertiefung der Theorie- und Praxis-Kenntnisse
- Erarbeiten eigener Rezepturen
- Mehr Selbstsicherheit in Planung und Umsetzung einer gesunden Ernährung
- Schmackhafte Zubereitung vollwertiger Menüs
- Prüfungsvorbereitungen
- Prüfung zum/r Gourmet-Koch/-Köchin/-Küchenfachkraft Vollwert-Ernährung UGB

Dauer: So. 18.00 Uhr bis Do. 22.00 Uhr
Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
Seminargebühr: € 620,-;
für UGB-Mitglieder: € 590,-
Prüfungsgebühr: € 100,-
Voraussetzung: Grundseminar Ernährung/Theorie und Praxis

Die Fortbildung steht unter der fachlichen Aufsicht von Prof. Dr. rer. nat. Claus Leitzmann, Universität Gießen. Die Prüfung wird von Fachdozenten der UGB-Akademie abgenommen.

Finanzielle Förderung

Die Fortbildung wird in der Regel für Berufsköchinnen und -köche, die in einem festen Arbeitsverhältnis stehen, von der „Walter und Margarete Müller“-Stiftung gefördert. Auf Antrag können die Seminargebühren erstattet werden. Wichtige Voraussetzungen, damit der Antrag überhaupt bearbeitet wird, sind Nachweise über: Kochausbildung; vom UGB bestätigte Anmeldung zum Grund- und Trainingsseminar; Antragstellung bereits vor Beginn des ersten Seminars, nicht erst bei oder nach der Teilnahme. Die Abschlussprüfung im Trainingsseminar muss bestanden sein. Weitere Informationen und Antragsmodalitäten erfahren Sie direkt von der „Walter und Margarete Müller“-Stiftung, Brödermannsweg 11, D-22453 Hamburg, Fax: 0 40-51 49 18 01.

UGB-FastenleiterIn

Fasten eignet sich ideal dazu, aus dem Alltag auszusteigen, innezuhalten und den Organismus zu stärken. Am besten gelingen die ersten Erfahrungen mit dem Fasten in einer Gruppe, die von einem/r qualifizierten FastenleiterIn betreut wird.

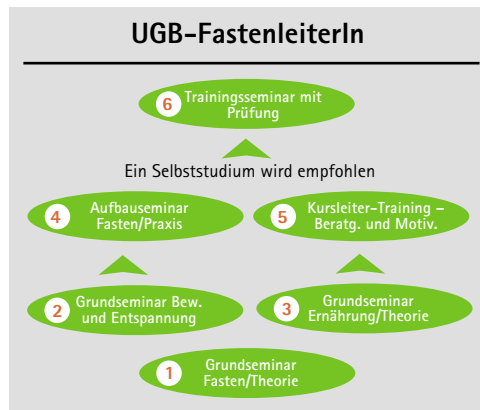
Ziel

FastenleiterInnen begleiten gesunde Menschen kompetent durch das Fasten – in Fastenkuren, Fastenkliniken oder Fastenkursen. Sie informieren über Ernährungsfragen und motivieren auf Wunsch zu einer Ernährungsumstellung. Im therapeutischen Bereich ist eine Zusammenarbeit mit Fastenärzten notwendig, da FastenleiterInnen keine Therapie betreiben dürfen.

Zielgruppe

Diese Ausbildung spricht speziell solche Personen an, die kein ernährungswissenschaftliches Studium absolviert haben, aber selbst eine gesundheitsfördernde Lebensweise praktizieren und diese an andere weitergeben wollen. Die Ausbildung ist als Ergänzung für gesundheitspädagogische und med.therapeutische Berufe geeignet. Diplom-OecotrophologInnen sind ausgeschlossen (spezielles Angeot s. S. 30). UGB-FastenleiterInnen sind verpflichtet, sich regelmäßig fortzubilden, siehe S. 47.

So können Sie aufbauen: Eine Ergänzung stellt die Ausbildung zum UGB-Gesundheits-Trainer Bewegung und Entspannung dar. Das Grund-



Seminare 1 bis 3 und 5 in beliebiger Reihenfolge

seminar Bewegung und Entspannung wird dafür anerkannt. Als UGB-FastenleiterIn sind Sie berechtigt zur Einweisung in das UGB-Fasten-Programm.

Qualifikation

1. Fachliche Kompetenz: Kenntnisse über Ernährung und umfangreiches Wissen über Fasten, z. B. Physiologie, Methoden, Bewegung, Entspannung, Fastenapotheke, sind Grundlagen eines/r UGB-FastenleiterIn.

2. Praktische Kompetenz: Durch eigene Fastenerfahrungen und umfangreiches Praxiswissen können UGB-FastenleiterInnen andere Menschen zum Fasten anleiten und hilfreich unterstützen.

3. Methodische Kompetenz: Interessierten positive Erfahrungen beim Fasten zu ermöglichen, so dass sich die Fastenerfolge möglichst lange bewahren, sind Fähigkeiten eines/r UGB-FastenleiterIn.

1 Grundseminar Fasten/Theorie

Seminarinhalte

- Einführung ins Fasten
- Überblick über verschiedene Fastenmethoden
- Physiologie des Fastens
- Fasten – Wer? Wie lange? Wann?
- Fastenbetreuung, Psychologie des Fastens
- Bedeutung von Bewegung und Entspannung
- Fastenflauten, Fastenapotheke
- Einblick in die Arbeit einer Fastenklinik

Dauer: Do. 12.30 Uhr bis Sa. 14.00 Uhr
Teilnehmerzahl: etwa 28 Personen
Seminargebühr: € 265,-;
für UGB-Mitglieder: € 235,-
Empfehlung: Vorkenntnisse über Fasten, möglichst eigene Fastenerfahrungen

2 Grundseminar Bewegung und Entspannung siehe S. 14

3 Grundsem. Ernährung/Theorie bzw. Intensivsem. Ernährung siehe S. 11

4 Aufbauseminar Fasten/Praxis

Seminarinhalte

- Erleben einer geführten Fastenwoche
- Fastengespräche
- Leitung, Betreuung, Organisation v. Fastengruppen
- Aufgaben, Grenzen in der Leitung v. Fastengruppen
- Juristische Absicherung
- Vorbereitungen für die qualifizierte Leitung eigener Fastenkurse

Dauer: 8 Tage von Fr. 18.00 Uhr bis Fr. 14.00 Uhr
Teilnehmerzahl: max. 14 Personen
Seminargebühr: € 495,-;
für UGB-Mitglieder € 465,-
Voraussetzung: Grundseminar Fasten/Theorie

5 Kursleiter-Training – Beratung und Motivation siehe S. 17

Dieses Seminar entfällt für UGB-Gesundheits-TrainerInnen Ernährung bzw. Neue Lebensstile.

6 Trainingsseminar Fasten mit Prüfung

Seminarinhalte

- Training, Wiederholung und Vertiefung der theoretischen und praktischen Fachkenntnisse
- Vortragstraining
- Mehr Selbstsicherheit für die Planung, Leitung und Betreuung von Fastenkursen
- Prüfungsvorbereitungen
- Prüfung zum/r UGB-FastenleiterIn

Dauer: So. 18.00 Uhr bis Mi. 22.00 Uhr
Teilnehmerzahl: max. 16 Personen
Seminargebühr: für UGB-Mitglieder € 360,-; Prüfungsgebühr: € 100,-
Voraussetzungen: Seminare 1–5, fördernde Mitgliedschaft im UGB
Empfehlung: mehrfache eigene Fastenerfahrungen

Im Anschluss an das Trainingsseminar Fasten können Sie sich über das UGB-Fasten-Programm informieren und es bei Interesse erwerben (siehe Seite 63).

Diese Ausbildung führt die UGB-Akademie in Zusammenarbeit mit den führenden Fastenkliniken in Deutschland durch. Die Prüfung wird von einem Fastenarzt und von den Fachdozenten der UGB-Akademie abgenommen.

FachberaterIn Fasten UGB – für Diplom-OecotrophologInnen

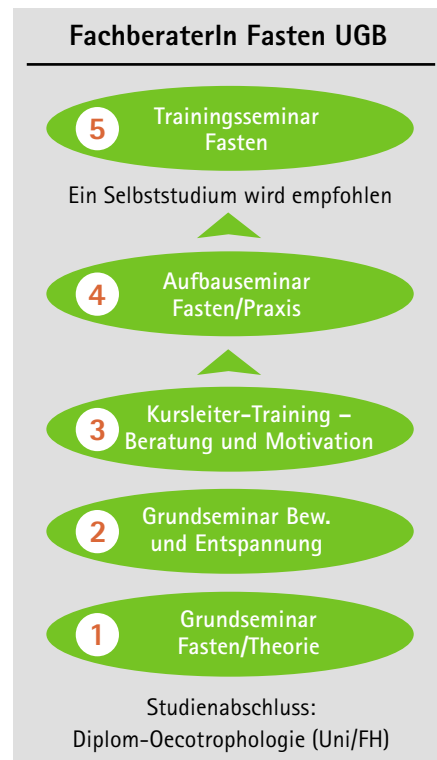
Fasten als präventive oder therapeutische Maßnahme setzt sich in der Fachwelt immer stärker durch. Damit Diplom-OecotrophologInnen bei diesem Thema mitreden können, wurde diese qualifizierende Fortbildung konzipiert.

Ziel

Ziel ist die Erweiterung der fachlichen, praktischen und methodischen Kompetenz rund um das Thema Fasten. Der Schwerpunkt der Tätigkeit von FachberaterInnen Fasten UGB liegt darin, über die Hintergründe – z. B. die physiologischen Vorteile des Fastens – verständlich zu informieren. In Kooperation mit Ärzten oder Kliniken können FachberaterInnen Fasten wissenschaftliche Erkenntnisse gezielt in eine verbraucher-gerechte Beratung integrieren. FachberaterInnen Fasten könnten z. B. mit UGB-FastenleiterInnen zusammenarbeiten oder selbst Fastenurse anbieten. Im therapeutischen Bereich ist eine Zusammenarbeit mit Fastenärzten notwendig, da FachberaterInnen Fasten UGB keine Therapie betreiben dürfen, es sei denn, eine therapeutische Zusatzqualifikation liegt vor.

Zielgruppe

Die Fortbildung eignet sich für Diplom-OecotrophologInnen, die ihre Kompetenz im Bereich Fasten ausbauen wollen. FachberaterInnen Fasten UGB sind verpflichtet, sich regelmäßig fortzubilden (siehe Seite 47).



Seminare 1–3 in beliebiger Reihenfolge

So können Sie zusätzlich aufbauen:

Als FachberaterIn Fasten UGB sind Sie zugelassen zur Einweisung in das UGB-Fasten-Programm. Eine gute Ergänzung stellt die Fortbildung „UGB-Gesundheits-TrainerIn – Bereich Neue Lebensstile“ dar.

Qualifikation

1. Fachliche Kompetenz: Die Fortbildung zum/r FachberaterIn Fasten stellt für Diplom-OecotrophologInnen eine Zusatzqualifikation dar. Umfangreiches Fachwissen über das Thema Fasten vermittelt Sicherheit im Beratungsprozess und verschafft Kompetenz in der wissenschaftlichen Diskussion.

2. Praktische Kompetenz: Durch eigene Fastenerfahrung und Know-how zur Fastenpraxis können Fachberater-

Innen Fasten andere Menschen beim Fasten anleiten und hilfreich unterstützen.

3. Methodische Kompetenz: FachberaterInnen Fasten können Vorträge, Seminare und Beratungen professionell umsetzen und Ratsuchende zu einem gesundheitsorientierten Verhalten motivieren. Durch die Sicherheit in der Betreuung von Fastenden können sie andere Menschen sicher durch das Fasten führen.

1 Grundseminar Fasten/Theorie

Seminarinhalte

- Einführung ins Fasten
- Überblick über verschiedene Fastenmethoden
- Physiologie des Fastens
- Fasten – Wer? Wie lange? Wann?
- Fastenbetreuung
- Psychologie des Fastens
- Fastenflauten, Fastenapotheke
- Bedeutung von Bewegung und Entspannung im Fasten
- Einblick in die Arbeit einer Fastenklinik

Dauer: Do. 12.30 Uhr bis Sa. 14.00 Uhr
Teilnehmerzahl: etwa 28 Personen
Seminargebühr: € 265,-;
für UGB-Mitglieder: € 235,-
Empfehlung: Vorkenntnisse über Fasten, möglichst eigene Fastenerfahrungen

2 Grundseminar Bewegung und Entspannung

Seminarinhalte

- Risikofaktoren für die Entstehung von Herz-Kreislauferkrankungen und orthopädischen Gesundheitsschäden
- Motivation und methodische Hinführung zu Bewegung und Entspannung
- Die Bedeutung von Bew. und Entsp. im Fasten
- Trainingssteuerung, Leistungsdiagnostik
- Anpassungseffekte durch gesundheitssportliches Training, Auswirkungen verschiedener Sportarten
- Planung, Organisation und Durchführung gesundheitssportlicher Bewegungsprogramme
- Sportverletzungen – Akutbehandlung und Prophylaxe
- Praxis: Aufwärmprogramme, Ausdauertraining mit Herzfrequenz- und Laktatmessungen, Koordinatives Training, Spiele, Körperwahrnehmungs- und Entspannungstraining

Dauer: Mo. (bzw. Di.) 18.00 Uhr bis Fr. (bzw. Sa.) 11.00 Uhr
Teilnehmerzahl: max. 18 Personen
Seminargebühr: € 425,-;
für UGB-Mitglieder: € 395,-
Empfehlung: Erfahrungen im Bereich Sport und Bewegung sind wünschenswert
Voraussetzung: körperliche Belastbarkeit

3 Kursleiter-Training – Beratung und Motivation

Seminarinhalte

- Methodik und Didaktik – für Erwachsene
- Ziele, Grenzen und ethische Aspekte in der Beratung
- Visualisierungstechniken und Motivationsstrategien
- Sinnvoller Aufbau einer Veranstaltung
- Verhalten und Verhaltensmodifikation

Dauer: Fr. 8.30 Uhr bis So 14.00 Uhr
Teilnehmerzahl: ca. 16 Personen
Seminargebühr: € 290,-;
für UGB-Mitglieder: € 260,-

Stattdessen werden auch das „Strategieseminar“ und die ehemaligen Seminare 'Beratungsseminar', 'Selbstmanagement, emotionale Kompetenz und Beratung' sowie die Beratungsinhalte des 'Fachseminars Vollwert-Ernährung und Beratung' anerkannt.

4 AufbauSeminar Fasten/Praxis

Seminarinhalte

- Erleben einer geführten Fastenwoche
- Fastengespräche
- Leitung, Betreuung und Organisation von Fastengruppen
- Aufgaben und Grenzen in der Leitung von Fastengruppen
- Juristische Absicherung
- Vorbereitungen für eine qualifizierte Leitung eigener Fastenkurse

Dauer: 8 Tage von Fr. 18.00 Uhr bis Fr. 14.00 Uhr
Teilnehmerzahl: max. 14 Personen
Seminargebühr: € 495,-;
für UGB-Mitglieder: € 465,-
Voraussetzung:
Grundseminar Fasten/Theorie

5 Trainingsseminar Fasten mit Prüfung

Seminarinhalte

- Training, Wiederholung und Vertiefung der theoretischen und praktischen Fachkenntnisse
- Vortragstraining
- Mehr fachliche Sicherheit zum Thema Fasten, Ernährung und Bewegung/Entspannung
- Prüfungsvorbereitungen
- Prüfung zum/r FachberaterIn Fasten UGB

Im Anschluss an das Trainingsseminar Fasten können Sie sich über das UGB-Fasten-Programm informieren und es bei Interesse erwerben. (siehe Seite 63)

Dauer: So. 18.00 Uhr bis Mi. 22.00 Uhr
Teilnehmerzahl: max. 16 Personen
Seminargebühr:
für UGB-Mitglieder: € 360,-
Prüfungsgebühr: € 100,-
Empfehlung: mehrfach eigene Fastenerfahrung
Voraussetzungen: Seminare 1–4, fördernde Mitgliedschaft im UGB, Studienabschluss Diplom-Oecotrophologie (Uni/FH)

Diese Ausbildung führt die UGB-Akademie in Zusammenarbeit mit den führenden Fastenkliniken in Deutschland durch. Die Prüfung wird von einem Fastenarzt und von den Fachdozenten der UGB-Akademie abgenommen.

Tagungen und Symposien

Neue Erkenntnisse, aktuelle Trends kontroverse Diskussionen – das alles erfahren Sie auf den Tagungen und Symposien des UGB. Wir bringen Sie inhaltlich jeweils auf den neuesten Stand. Denn beim UGB referieren namhafte Fachpersonen aus Wissenschaft und Praxis. Besonders wertvoll sind außerdem die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch und die Kontakte, die Sie knüpfen können.



„Endlich mal eine Tagung ohne Firmenwerbung.“



Themen der letzten Jahre

- Wechseljahre – Chancen nutzen, Krisen meistern
- Power-Food: Leistungssteigerung durch Ernährung?!
- Ernährung bei gestörtem Stoffwechsel
- Fasten – gut für Körper und Seele
- Beratung und Kurse souverän managen
- Vollwertig abnehmen
- Gesunde Kinder (k)ein Problem?
- Ernährungstherapie
- Vollwert-Ernährung und Krebs
- Vollwert-Ernährung und Immunsystem
- Gesundheitssport
- Gesundheitsförderung und Pädagogik
- Küche aktuell
- Gesundheit von Frauen und Männern
- Lifestyle und Ernährung



„Obwohl ich nicht mit allen Referenten inhaltlich einer Meinung war, fand ich die kontroverse Diskussion wichtig und spannend.“

Fort- und Weiterbildungen – Übersicht

Ernährung – Küchenpraxis

■ VK	Küchenpraxis – leicht gemacht	35
■ MK	Vollwertige Mittelmeerküche	35
■ PF	Lustvoll schlemmen mit bioaktiven Substanzen – Power-Food	36
■ KI	Kochen für Kinder	36
■ PT	Praxistraining für Köche und Küchenfachkräfte	37
■ KU	Kuchen und Torten mit Vollkorn	37
■ FF	Feste Feiern!	38

Aktuelles Ernährungswissen

■ FM	Fachseminar Ernährung – für Mediziner	38
■ AI	Allergien und Infektionen – was tun?	39
■ FE	Ernährung – individuell betrachtet	39
■ KS	Richtig essen und trinken	40
NEU ■ IS	Intensivseminar Vollwert-Ernährung	40

Fasten

■ GS	Grundseminar Fasten/Theorie	41
■ FT	Fastenleiter-Training	41

Beratung und Kommunikation

■ SL	Lebendige Seminare durch Bewegung und Entspannung	42
■ BM	Kursleiter-Training – Beratung und Motivation	42
■ KL	Kursleiter-Training – für erfolgreiche Veranstaltungen	43
■ KL	Kursleiter-Training – für bessere Kommunikation	43
NEU ■ KT	Wie hast du das denn gemeint? – ein Training zur Konfliktfähigkeit	44

Persönlichkeitsbildung

■ SK	Selbstmanagement und emotionale Kompetenz	44
■ LE	Lebensstil als Schlüssel zum Essverhalten	45
NEU ■ DA	Dauerhaft abnehmen mit Herz und Verstand	45

VK Küchenpraxis – leicht gemacht

Um frische Zutaten raffiniert zu kombinieren und schmackhaft zuzubereiten, bedarf es Übung und Erfahrung. Das richtige Know-how ermöglicht es, aus der ganzen Bandbreite verschiedener Getreide-, Gemüse- und Obstarten leckere Mahlzeiten abwechslungsreich zusammenzustellen. Der Vollwertkoch des Jahres 1994/95 Bernd Trum verrät Ihnen professionelle Tipps und gibt Ihnen viele neue Ideen und Anregungen. Frischkost, Hauptgerichte, Suppen, Soßen und andere köstliche Leckereien – eine abwechslungsreiche Rezeptpalette erwartet Sie. Dieses Seminar richtet sich auch an Personen mit wenig Erfahrung in der Vollwertküche.

Seminarinhalte

- Umgang und Einsatz der verschiedenen Lebensmittelgruppen, z. B. welches Getreide eignet sich für welche Speisen? Welches Fett wofür?
- Präsentation und Üben küchentechnischer Fertigkeiten wie rationelle Schneidetechniken, schonende Garmethoden und attraktives Anrichten
- Praktische Zubereitung von vollwertigen Gerichten für alle Gelegenheiten: Müsli, Brotaufstriche, Frischkost, Suppen, Soßen, Hauptgerichte, Desserts, Gebäck
- Organisation in der Küche: Ablaufplanung, Mengenkalkulation, Einsatz von Küchengeräten

Termine:	14.-16.03.03, 27.-29.06.03 27.-29.02.04
Dauer:	Fr. 12.30 Uhr bis So. 14.00 Uhr
Teilnehmer:	max. 16 Personen
Seminargebühr:	€ 225,-; für UGB-Mitglieder € 195,-
Ort:	D-34549 Edertal
Leitung:	Bernd Trum, Küchenmeister, Gourmet-Koch Vollwert- Ernährung UGB

Dieses Seminar wird allen UGB-AbsolventenInnen im Bereich Ernährung und Fasten als Fortbildung anerkannt. Seminarassistenz siehe Seite 46.

MK Vollwertige Mittelmeerküche

Erleben und genießen Sie das Mittelmeer auf kulinarische Weise. Wer ist nicht begeistert von der geschmacklichen Vielfalt und den optischen Reizen der mediterranen Landesküchen? Sie werden hineinschnuppern in die italienische Küche, aber auch Geheimnisse der französischen, spanischen, griechischen, türkischen und arabischen Küche kennen lernen. Neben klassischen, landestypischen Gerichten werden wir auch weniger bekannte Spezialitäten vollwertig zubereiten.

Seminarinhalte

- Charakteristika der italienischen, spanischen, französischen, griechischen, türkischen und arabischen Küche
- Zubereitung landestypischer Gerichte
- Kennenlernen landestypischer Zutaten und Würzmittel
- Kennenlernen und Üben spezieller, küchenpraktischer Fertigkeiten

Termin:	25.-27.07.03 in D-34549 Edertal
Dauer:	Fr. 9.00 Uhr bis So. 14.00 Uhr
Teilnehmer:	max. 16 Personen
Seminargebühr:	€ 265,-; für UGB-Mitglieder € 235,-
Ort:	D-34549 Edertal
Leitung:	Bernd Trum, Küchenmeister, Gourmet-Koch Vollwert- Ernährung UGB

Dieses Seminar wird allen UGB-AbsolventenInnen im Bereich Ernährung und Fasten als Fortbildung anerkannt.

PF Lustvoll schlemmen mit bioaktiven Substanzen – Power-Food

Prof. Dr. Claus Leitzmann führt Sie in die Wirkungen der bioaktiven Substanzen ein. Helmut Million setzt mit Ihnen die neuesten Erkenntnisse mit attraktiven Rezepten in die Praxis um. Holen Sie sich die Power, die in zahlreichen Gemüse-, Getreide- und Obstsorten steckt, und essen Sie sich fit! Power-Food beinhaltet Schutzstoffe aus der Natur, so genannte bioaktive Substanzen, die vielen Zivilisationskrankheiten vorbeugen helfen. Und weil Genuss und Gesundheit zusammengehören, erwartet Sie in diesem Seminar neben Hintergrundwissen eine phantasievolle Rezeptpalette – von einfachen, praktischen Tipps bis hin zu kulinarischen Experimenten. Lassen Sie sich inspirieren! Das Seminar eignet sich für Personen mit Vorkenntnissen in der Praxis der Vollwert-Ernährung, z. B. für alle UGB-AbsolventInnen im Bereich Ernährung.

Seminarinhalte

- Bioaktive Substanzen – gesundheitsfördernde Wirkungen und Vorkommen
- Nährstoffschonende Küchentechniken und spezielle küchenpraktische Fertigkeiten kennen lernen und üben
- Einzelne Komponenten und raffinierte Gerichte zusammenstellen, zubereiten und genießen

Termin:	31.10.-02.11.03
Dauer:	Fr. 12.30 Uhr bis So. 14.00 Uhr
Teilnehmer:	max. 16 Personen
Seminargebühr:	€ 290,- für UGB-Mitglieder € 260,-
Ort:	D-34549 Edertal
Dozenten:	Prof. Dr. rer. nat. Claus Leitzmann; Helmut Million, Küchenmeister

Dieses Seminar wird allen UGB-AbsolventInnen im Bereich Ernährung und Fasten als Fortbildung anerkannt.

KI Kochen für Kinder

Kinder sind mitunter recht kritische Esser. Die Seminarleiterin, selbst Mutter von vier Kindern, zeigt Ihnen in diesem Seminar, wie Sie Ihren Nachwuchs für eine gesunde Ernährung begeistern können. Von kindgerechten Gemüse Rezepten und Salaten über verschiedene Nudelsoßen bis hin zu vollwertigem Naschwerk ist für jeden Kinder-Geschmack etwas dabei. Oft kommt es auch nur auf die richtige „Verpackung“ an. Sie lernen außerdem Gerichte kennen, die sich besonders gut zusammen mit Kindern zubereiten lassen, und Sie erfahren, was und wie ein Kind essen sollte, damit es ausreichend mit allen Nährstoffen versorgt ist. Die zahlreichen Rezepte und praktischen Tipps erleichtern es Ihnen, einen abwechslungsreichen Wochenplan ohne große Mühe zusammenzustellen.

Seminarinhalte

- Rezepte, die Kindern schmecken
- Vorspeisen, Hauptgerichte und Nachspeisen, die ankommen
- Gerichte, die sich gut zusammen mit Kindern zubereiten lassen
- abwechslungsreiche und schnelle Gerichte für die ganze Woche

Termine/Orte:	04.-06.04.03, A-6020 Innsbruck, 12.-14.09.03, D-34549 Edertal
Dauer:	Fr. 12.30 Uhr bis So. 14.00 Uhr
Teilnehmer:	max. 16 Personen
Seminargebühr:	€ 265,- für UGB-Mitglieder € 235,-
Leitung:	Oec. troph. Edith Gätjen, UGB-Gesundheits-Trainerin – Bereich Ernährung und Bereich Neue Lebensstile

Dieses Seminar wird allen UGB-AbsolventInnen im Bereich Ernährung als Fortbildung anerkannt.

PT Praxistraining für Köche und Küchenfachkräfte

Küchenleiter und andere Fachkräfte aus der Gemeinschaftsverpflegung sind gefordert, in ihrem Speisenangebot Abwechslung, Kreativität, Aussehen und Geschmack unter einen Hut zu bringen. Darüber hinaus sind oft auch noch diätetische Vorgaben zu erfüllen. Gleichzeitig darf ein bestimmter Kostenrahmen nicht gesprengt werden. Genau das wollen wir in diesem Seminar üben und trainieren. Sie werden selbst vollwertige Rezepte und Menüzusammenstellungen entwickeln und zubereiten. Dabei besprechen wir sowohl diätetische als auch finanzielle sowie die neuesten küchenhygienischen Vorgaben.

Seminarinhalte

- Rezeptentwicklung – raffinierte Rezepte und Menüs selbst entwickeln und zubereiten
- Diätetischschulung – Vollwert-Ernährung für verschiedene diätetische Anforderungen planen und umsetzen
- Kalkulation – so bleiben die Kosten im Rahmen
- Hygiene-Training – HACCP praxisnah umsetzen

Termin:	07.-09.11.03
Dauer:	Fr. 9.00 Uhr bis So. 14.00 Uhr
Teilnehmer:	max. 16 Personen
Seminargebühr:	€ 265,- für UGB-Mitglieder € 235,-
Ort:	D-34549 Edertal
Leitung:	Bernd Trum, Küchenmeister, diätetisch geschulter Koch

Dieses Seminar wird allen UGB-AbsolventInnen im Bereich Ernährung als Fortbildung anerkannt.

KU Kuchen und Torten mit Vollkorn

Dieses Seminar ist für alle geeignet, die gerne ein Stück Kuchen, Torte oder etwas „kleines Süßes“ essen oder sich beruflich damit beschäftigen und besonderen Wert auf Geschmack und Aussehen legen. Neben den Grundteigen und -massen zeigen wir Ihnen spezielle Variationsmöglichkeiten. Wir vermitteln dabei spezielle Fachkenntnisse zur Verarbeitung von Vollgetreide zu Kuchen, Torten und Kleingebäck. Außerdem werden verschiedene Süßungs- und Bindemöglichkeiten vorgestellt.

Seminarinhalte

- Herstellung von Teigen und Massen aus Vollkorn in Theorie und Praxis: Hefe-, Rühr- und Mürbeteig, Sand-, Wiener- und Biskuitmassen
- Zubereitung verschiedenster Füllungen und Cremes aus z. B. Früchten, Nüssen, Mohn und Milchprodukten
- Tipps rund um die richtige Backtemperatur
- Professionelles Aufarbeiten und wirkungsvolles Dekor
- Liebevoll Anrichten und Präsentieren

Termin:	10.-12.10.03
Dauer:	Fr. 8.45 Uhr bis So. 14.00 Uhr
Teilnehmer:	max. 16 Personen
Seminargebühr:	sFr 540,- für UGB-Mitglieder sFr 490,-
Ort:	CH-8708 Männedorf-Boldern
Leitung:	Manfred Holzmayr, Bäcker- und Konditormeister, Dipl. oec. troph. Hannelore Weise

Dieses Seminar wird allen UGB-AbsolventInnen im Bereich Ernährung und Fasten als Fortbildung anerkannt.

FF Feste feiern!

Wir feiern gerne, Sie auch? Dann sollten Sie dieses Seminar nicht versäumen! Verwöhnen Sie Ihre Gäste und präsentieren Sie gekonnt eine genussvolle und überzeugende Vollwert-Ernährung mit Pfiff! Ob zum Brunch, zum Gartenfest, zur repräsentativen Feier oder zum kleinen Imbiss: Verbinden Sie gute Laune, gesundes Essen und Genuss. In diesem Seminar zeigen wir Ihnen, wie das gelingt. Neben vielen bewährten Rezepten erhalten Sie hilfreiche Tipps, wie Sie mit ansprechender Dekoration für eine festliche Stimmung sorgen können.

Seminarinhalte

- Feste zu vielen Gelegenheiten
- Rezepte, die gut ankommen
- Speisen und Getränke zum Feiern
- Liebevoll anrichten und Dekorieren
- Kalkulation, Organisation und Vorbereitung eines Festes
- Kleinigkeiten, die zum Gelingen beitragen

Termine:	18.–20.07.03, 22.–24.08.03
Dauer:	Fr. 12.30 Uhr bis So. 14.00 Uhr
Teilnehmer:	max. 16 Personen
Seminargebühr:	€ 265,- für UGB-Mitglieder € 235,-
Ort:	D-34549 Edertal
Leitung:	Frank Bauer, Koch für Vollwert-Ernährung, Dipl. oec. troph. Hans-Helmut Martin

Dieses Seminar wird allen UGB-AbsolventInnen im Bereich Ernährung und Fasten als Fortbildung anerkannt.

FM Fachseminar Ernährung – für Mediziner

Das Fachseminar Ernährung – speziell für Mediziner – ermöglicht in angenehmer Atmosphäre ein Kennenlernen von aktuellen Ernährungsthemen sowie ernährungsabhängigen Erkrankungen. Es schafft die Grundlage, um Patienten und andere Interessierte in eine gesundheitsfördernde Ernährung einzuführen und in Ernährungsfragen beraten zu können. Die TeilnehmerInnen erhalten umfangreiche Unterlagen.

Seminarinhalte

- Vollwert-Ernährung – ein Überblick mit Begründungen
- Ernährung für besondere Bevölkerungsgruppen: Vollwert-Ernährung für Schwangere, Stillende, Säuglinge, (Klein-)Kinder, Jugendliche, ältere Menschen
- Vollwert-Ernährung für Freizeit- bzw. Gesundheitssportler (u. a. auch Leistungssportler)
- Ernährungsumstellung – Wie gelingt sie erfolgreich?

Termin:	18.–20.03.03
Dauer:	Di. 12.30 Uhr bis Do. 14.00 Uhr
Teilnehmer:	etwa 16 Personen
Seminargebühr:	€ 320,- für UGB-Mitglieder € 290,-
Ort:	D-34549 Edertal
Leitung:	Dipl. oec. troph. Wiebke Franz, Prof. Dr. Claus Leitzmann

AI Allergien und Infektionen – was tun?

Ob Lebensmittelallergie, Laktoseintoleranz oder Zöliakie – bei zahlreichen Erkrankungen müssen Betroffene besonders auf ihre Ernährung achten. In welchen Lebensmitteln steckt beispielsweise Gluten? Kann der tückische Erreger EHEC über Rohmilch übertragen werden? In diesem Seminar erfahren Sie die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse. Auch eine basenreiche Ernährung sowie der Säure-Basen-Haushalt sind Thema. Voraussetzung ist Grundlagenwissen im Bereich Ernährung z. B. durch das UGB-Grundseminar Ernährung/Theorie.

Seminarinhalte

- Hintergründe und Empfehlungen zum Säure-Basen-Haushalt
- Krankheitsbilder und Ernährungsempfehlungen zu:
 - Kuhmilchweiß-Allergie
 - Zöliakie
 - Laktoseintoleranz
 - Neurodermitis
- Ursachen, Auslöser und Folgen von Lebensmittelinfektionen (u. a. EHEC, Salmonellen)

Termin:	03.–05.07.03
Dauer:	Do. 12.30 Uhr bis Sa. 14.00 Uhr
Teilnehmer:	etwa 16 Personen
Seminargebühr:	€ 265,- für UGB-Mitglieder € 235,-
Ort:	D-34549 Edertal
Leitung:	Dipl. oec. troph. Wiebke Franz, Dipl. oec. troph. Hans-Helmut Martin

Dieses Seminar wird allen UGB-AbsolventInnen im Bereich Ernährung und Fasten als Fortbildung anerkannt.

FE Ernährung – individuell betrachtet

Sind die Empfehlungen der Vollwert-Ernährung für alle geeignet oder brauchen z. B. Schwangere und Sportler zusätzliche Nährstoffe? Und wie steht's mit unserem individuellen „Ernährungstyp“? Besondere körperliche Anforderungen wie durch Schwangerschaft, Wachstum oder Sport erfordern auch eine besonders „gute“ Ernährung. Welche Empfehlungen wir den Betroffenen geben können, soll Thema dieses Seminars sein. Außerdem wollen wir aktuell diskutierte Ernährungsrichtungen unter die Lupe nehmen. Kenntnisse in den Grundlagen der Ernährungsphysiologie und der Konzeption der Vollwert-Ernährung werden vorausgesetzt.

Seminarinhalte

- Ernährung von besonderen Bevölkerungsgruppen: Vollwert-Ernährung für Schwangere, Stillende, Säuglinge, (Klein-)Kinder, ältere Menschen, Ernährung für Freizeit- und Leistungssportler
- Verschiedene Ernährungsrichtungen, z. B. Trennkost, Fünf-Elemente-Ernährung, Ayurvedische Ernährung, Rohkost-Ernährung

Termine:	21.–23.03.03 und 05.–07.03.04
Dauer:	Fr. 12.30 Uhr bis So. 14.00 Uhr
Teilnehmer:	etwa 16 Personen
Seminargebühr:	€ 265,- für UGB-Mitglieder € 235,-
Ort:	D-34549 Edertal
Leitung:	Dipl. oec. troph. Wiebke Franz, Dipl. oec. troph. Hans-Helmut Martin

Dieses Seminar wird allen UGB-AbsolventInnen im Bereich Ernährung und Fasten als Fortbildung anerkannt.

KS Richtig essen und trinken

Die Ernährung hat einen wesentlichen Einfluss auf unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden. Mit einer Ernährung, die unseren physiologischen Bedürfnissen entspricht, tun wir uns selbst und darüber hinaus auch der Umwelt viel Gutes. Gezielte Strategien helfen, eine solche Ernährungsweise zu erreichen. In diesem Seminar werden u. a. folgende Fragen beantwortet: Wie wird Nahrung verdaut und welche Probleme können dabei auftreten? Was sollen wir essen und trinken um gesund zu bleiben? Wieviel? Warum? Welche Lebensmittel sind dazu besonders geeignet? Wie gehe ich mit aktuellen Problemen um?

Seminarinhalte

- Zusammenhänge zwischen Gesundheit, Krankheit und Ernährung
- Konzeption einer vollwertigen Ernährung
- Besprechung der Lebensmittelgruppen, Empfehlungen mit Begründungen
- Fremdstoffe in Lebensmitteln
- Warenkunde

Termin:	06.-11.07.03
Dauer:	So. 18.00 Uhr bis Fr. 11.00 Uhr
Teilnehmer:	etwa 16 Personen
Seminargebühr:	€ 425,- für UGB-Mitglieder € 395,-
Ort:	D-34549 Edertal
Leitung:	Dipl. oec. troph. Hans-Helmut Martin

Dieses Seminar wird anerkannt als Baustein in den Ausbildungen zum/r UGB-Gesundheits-TrainerIn – Bereich Ernährung, Naturkost-BeraterIn UGB und UGB-FastenleiterIn.

IS Intensivseminar Vollwert-Ernährung **NEU**

Das Intensivseminar Vollwert-Ernährung – speziell für Fachleute (z. B. Diplom-OecotrophologInnen, Diätassistentinnen, Hauswirtschaftsleiterinnen) – ermöglicht in angenehmer Atmosphäre ein Kennenlernen oder Auffrischen des Themas Vollwert-Ernährung. Denn umfangreiches, aktuelles Wissen vermittelt persönliche Sicherheit im Umgang mit Fragen von Ratsuchenden. In diesem Seminar wird eine ernährungswissenschaftliche Qualifikation vorausgesetzt, um spezielle Themen bearbeiten zu können. Wir nehmen uns auch Zeit für die Beantwortung Ihrer Fragen.

Seminarinhalte

- Zusammenhänge zwischen Gesundheit, Krankheit und Ernährung
- Vollwert-Ernährung – Ziele und Konzeption
- Besprechung der Lebensmittelgruppen, Empfehlungen mit Begründungen und Hintergründen
- Warenkunde
- Ernährungsumstellung

Termine:	05.-07.03.03 und 26.-28.07.03
Dauer:	3 Tage, Beginn und Ende jeweils 12.30 Uhr
Teilnehmer:	max. 16 Personen
Seminargebühr:	€ 265,- für UGB-Mitglieder € 235,-
Ort:	D-34549 Edertal
Leitung:	Dipl. oec. troph. Hans-Helmut Martin
Voraussetzung:	berufliche Qualifikation im Bereich Ernährung

Dieses Seminar wird anerkannt als Baustein in den Ausbildungen UGB-Gesundheits-TrainerIn – Bereich Ernährung, Naturkost-BeraterIn UGB, UGB-FastenleiterIn und FachberaterIn Vollwert-Ernährung UGB

GS Grundseminar Fasten/Theorie

Fasten ist deutlich mehr als nur Nichtessen. Es eignet sich zum inneren Bilanzieren sowie zum Aufarbeiten von Problemfeldern im Organismus. Doch Fasten sollte fachkundig durchgeführt werden, damit die normalerweise positiven Erfahrungen nicht beeinträchtigt werden. Dieses Seminar richtet sich an alle, die sich fachlich kompetent und umfassend über das Fasten informieren möchten. Es findet in der Klinik Buchinger am Bodensee statt.

Seminarinhalte

- Einführung ins Fasten
- Überblick über verschiedene Fastenmethoden
- Physiologie des Fastens
- Fasten – Wer? Wie lange? Wann?
- Fastenbetreuung
- Psychologie des Fastens
- Bedeutung von Bewegung und Entspannung im Fasten
- Fastenflauten und deren Behandlung, Fastenapotheke
- Einblick in die Arbeit einer Fastenklinik

Termin:	20.-22.02.03
Dauer:	Do. 12.30 Uhr bis Sa. 14.00 Uhr
Teilnehmer:	etwa 28 Personen
Seminargebühr:	€ 265,-, für UGB-Mitglieder € 235,-
Ort:	D-88662 Überlingen
Dozenten:	Dr. med. Francoise Wilhelmi de Toledo Dr. med. Christian Kuhn, Dipl. oec. troph. Hans-Helmut Martin

Dieses Seminar ist Baustein der Ausbildungen im Bereich Fasten und wird FachberaterInnen Vollwert-Ernährung UGB und UGB-Gesundheits-TrainerInnen – Bereich Ernährung als Fortbildung anerkannt.

FT Fastenleiter-Training

Als Leiter einer Fastengruppe wollen wir die Teilnehmer sicher durch das Fasten führen, an einigen Stellen Fachinhalte vermitteln und zudem Denkprozesse und Verhaltensänderungen in Gang setzen. Dazu sind oft Bilder, Rollenwechsel und das Freisetzen innerer Vorstellungen viel wirksamer als lange Reden. Unsere Arbeit kann von diesen Methoden enorm profitieren, sowohl in der emotionalen Betreuung der Fastenden als auch für das Vermitteln von Fachinhalten. In diesem Seminar lernen Sie u. a., Konflikte zwischen den Fastenden und ihrem Umfeld besser zu erkennen, angemessen zu reagieren und Lösungen zu erreichen, bei denen alle Beteiligten gewinnen. Sie üben außerdem, „komplizierte“ Fachinhalte teilnehmergeerecht erlebbar zu machen und rüberzubringen. Das Seminar findet in der Klinik Dr. Otto Buchinger in Bad Pyrmont statt.

Seminarinhalte

- Neue Methoden kennen lernen und erleben
- Fachinhalte durch Bilder und innere Vorstellungen verdeutlichen
- Lösungsorientierte Fragen formulieren
- Rollenwechsel und -spiele gekonnt einsetzen
- Neue Übungen zur Bewegung und Entspannung für Fastengruppen kennen lernen
- Fragen an den Fastenarzt
- Einblick in die Arbeit einer Fastenklinik

Dieses Seminar wird allen UGB-AbsolventInnen im Bereich Fasten als Fortbildung anerkannt.

Termin:	18.-20.09.03
Dauer:	Do. 11.00 Uhr bis Sa. 14.00 Uhr
Teilnehmer:	etwa 16 Personen
Seminargebühr:	€ 265,-, für UGB-Mitglieder € 235,-
Ort:	D-31812 Bad Pyrmont
Leitung:	Dorothe Bertlich-Baumeister, Sozialpädagogin, Fastenleiterin (UGB/dfa)
Voraussetzung:	qualifizierte Ausbildung als FastenleiterIn

SL Lebendige Seminare durch Bewegung und Entspannung

Möchten Sie Ihre Seminare und Kurse auflockern und lebendiger gestalten? Besonders wenn Sie sehr viel Theorie vermitteln, kann es passieren, dass Ihre Veranstaltungen trocken und zäh verlaufen, selbst wenn die Fachinhalte an sich spannend sind. Durch verschiedene Bewegungs- und Entspannungsübungen können Sie erreichen, dass die Teilnehmer aufmerksam bleiben. Wie Sie dies gezielt bewirken, zeigen wir Ihnen in diesem Seminar. Dabei geht es besonders um Übungen, für die Sie nur einfache Hilfsmittel benötigen. Sie haben im Seminar die Gelegenheit, viele der Übungen selbst auszuprobieren und anzuleiten, um sie dann in eigenen Kursen einsetzen zu können.

Seminarinhalte

- Bewegungspausen unterschiedlichster Art:
 - Motivation durch Musikeinsatz
 - Alltagsmaterialien und einfache Hilfsmittel
 - Spielformen
 - einfache Gymnastikübungen
 - Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen
 - Massage
 - Einzel- und Partnerübungen
- Entspannungsübungen

Termin:	14.-16.11.03
Dauer:	Fr. 11.00 Uhr bis So. 14.00 Uhr
Teilnehmer:	etwa 16 Personen
Seminargebühr:	€ 265,- für UGB-Mitglieder € 235,-
Ort:	D-34549 Edertal
Leitung:	Silke Wilke, UGB-Gesundheits-Trainerin Bereich Neue Lebensstile, Rolf Wilke, Physiotherapeut, UGB-Fastenleiter

Dieses Seminar wird allen UGB-AbsolventInnen als Fortbildung anerkannt.

BM Kursleiter-Training – Beratung und Motivation

Der Erfolg in der Beratung hängt oft nicht mit fehlenden Inhalten, sondern in erster Linie mit den eigenen persönlichen Fähigkeiten zusammen. In diesem Seminar werden wir unsere Kenntnisse und Erfahrungen rund um das Gebiet der Beratung erweitern. Perspektiven für die Beratungspraxis werden uns genauso beschäftigen wie strategisch sinnvolle Möglichkeiten der Beeinflussung menschlichen Verhaltens. Wir werden aber auch an und mit uns selbst arbeiten.

Seminarinhalte

- Methodik und Didaktik – für Erwachsene
- Ziele, Grenzen und ethische Aspekte in der Beratung
- Visualisierungstechniken und Motivationsstrategien
- Sinnvoller Aufbau einer Veranstaltung
- Möglichkeiten zur Beeinflussung menschlichen Verhaltens
- Verhalten und Verhaltensmodifikation

Termine:	07.-09.03.03, 11.-13.07.03, 12.-14.03.04
Dauer:	Fr. 12.30 Uhr bis So. 14.00 Uhr
Teilnehmer:	max. 16 Personen
Seminargebühr:	€ 280,-; UGB-Mitglieder € 250,-
Ort:	D-34549 Edertal
Leitung:	Dipl. oec. troph. Thomas Männle Maria Schmitz, Pädagogin
Empfehlung:	Kursleitererfahrungen sind sehr hilfreich

Dieses Seminar wird allen UGB-AbsolventInnen im Bereich Bewegung und Gourmet-Köchen, -Köchinnen sowie -Küchenfachkräften Vollwert-Ernährung als Fortbildung anerkannt. Besonderheiten siehe auch Seite 17.

KL Kursleiter-Training – für erfolgreiche Veranstaltungen

Sie sind persönlich und fachlich kompetent und haben sich sorgfältig auf Ihren Kurs vorbereitet – trotzdem kann es in der Praxis zu Störungen und Problemen kommen: Es läuft nicht immer alles rund! Dieses Seminar ist praxisorientiert und lebt auch von Ihrer aktiven Mitarbeit. Schwierige Situationen aus Ihren Veranstaltungen werden besprochen und analysiert, Lösungswege und Strategien erarbeitet und erprobt. Daneben trainieren wir in Übungen und Rollenspielen Führungsverhalten und Methoden. Das Seminar ist ein Erfolgstraining für Ihre Kurse und Ihre Persönlichkeit. Schöpfen Sie Ihre Potentiale aus – machen Sie mit! Auch wenn Sie noch keine eigenen Kurs-erfahrungen mitbringen, werden Sie von den erarbeiteten Ergebnissen profitieren.

Seminarinhalte

- Analyse von Konfliktsituationen
- Erarbeitung von Lösungswegen und Strategien
- Methoden und Handwerkszeug
- Steigerung der Kommunikationsfähigkeit
- Förderung von Führungsqualitäten

Dieses Seminar wird allen UGB-AbsolventInnen als Fortbildung anerkannt.

Termin:	16.-18.05.03
Dauer:	Fr. 12.30 Uhr bis So. 14.00 Uhr
Teilnehmer:	max. 16 Personen
Seminargebühr:	sFr 540,- für UGB-Mitglieder sFr 490,-
Ort:	CH-4055 Basel
Leitung:	Maria Schmitz, Pädagogin

KL Kursleiter-Training – für bessere Kommunikation

Optimal kommunizieren zu können ist eine zentrale Schlüsselqualifikation für beruflichen und privaten Erfolg. Gerade für Kursleiter ist Kommunikationskompetenz von entscheidender Bedeutung. In diesem praxisorientierten Seminar beschäftigen wir uns mit Sprache und deren Wirkung. Wir bedienen uns vielfältiger Übungsbausteine zu verbalem und nonverbalem Sprachverhalten. Außerdem üben wir, wie Sie in Ihren Kursen auf Konflikte, Kommunikationsstörungen und rhetorische Tricks wirkungsvoll reagieren. Durch Übungen und Rollenspiele werden Sie mehr Sicherheit in der Kommunikation mit Gruppen gewinnen. Entdecken Sie Ihre Talente!

Seminarinhalte

- Verbesserung der sprachlichen und rhetorischen Kompetenz
- Verständliches Vermitteln von Sachinhalten und Arbeitsanweisungen
- Professionelle Fragetechnik und Gesprächsführung
- Reaktionstraining bei Störungen und Konflikten
- Selbstsicheres Verhalten im Umgang mit Gruppen

Dieses Seminar wird allen UGB-AbsolventInnen als Fortbildung anerkannt.

Termin:	17.-19.10.03
Dauer:	Fr. 12.30 Uhr bis So. 14.00 Uhr
Teilnehmer:	max. 16 Personen
Seminargebühr:	€ 265,- für UGB-Mitglieder € 235,-
Ort:	D-34549 Edertal
Leitung:	Maria Schmitz, Pädagogin

KT

Wie hast du das denn gemeint? – ein Training zur Konfliktfähigkeit NEU

Kennen Sie das auch? Sie hatten positive Absichten, aber Ihr Gegenüber hat alles anders verstanden ... der Konflikt ist da. Wir wollen in diesem Seminar daran arbeiten, Missverständnisse und Konflikte zu verstehen, zu analysieren und zu bewältigen. Wichtiges Ziel ist dabei, den anderen nicht „besiegen“ zu wollen, oder Schuldige zu suchen, sondern Lösungen zu finden, die für alle Beteiligten von Vorteil sind. Wir bedienen uns der Methoden aus der Transaktionsanalyse, wir trainieren Gesprächstechniken wie z. B. Argumentieren, Diskutieren – und auch humorvolle, schlagfertige Antworten können manchmal hilfreich sein ...

Seminarinhalte

- Konflikt – Definition und Grundlagen
- Kennen lernen einiger Elemente der Transaktionsanalyse
- Konfliktsituationen im Alltag
- Erarbeitung von konstruktiven Lösungsstrategien
- Verbesserung der kommunikativen Kompetenzen
- Konfliktbewältigung im Rollenspiel

Termin:	13.-15.06.03
Dauer:	Fr. 12.30 Uhr bis So. 14.00 Uhr
Teilnehmer:	max.16 Personen
Seminargebühr:	€ 265,- für UGB-Mitglieder € 235,-
Ort:	D-34549 Edertal
Leitung:	Maria Schmitz, Pädagogin

Dieses Seminar wird allen UGB-AbsolventInnen als Fortbildung anerkannt.

SK Selbstmanagement und emotionale Kompetenz

Sowohl im Beruf als auch im Privatleben wird eines immer wichtiger: erfolgreich mit sich und anderen Menschen umgehen zu können – mit dem Ziel mehr persönliche Zufriedenheit zu erreichen. Sich selbst motivieren und organisieren zu können sind dafür erforderliche Fähigkeiten, die erlernbar sind. Wer intelligent mit Stress umgehen kann, wer sich seiner Stärken und Schwächen bewusst ist und wer seine persönlichen Fähigkeiten optimiert, der steigert auch Erfolg und Lebensfreude. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten zur Verbesserung der eigenen Situation – im Sinne eines „gelungenen Lebens“. Wichtig dabei ist, dass wir selbst entscheiden, in welchem Umfang wir „gelebt werden“ oder „aktiv leben“. Nach diesem Seminar werden Sie klarer in die Zukunft sehen und erfolgreicher kommunizieren können.

Seminarinhalte

- Zusammenhänge zwischen Ernährung, Bewegung, Psyche und Gesundheit/Krankheit
- Bewusstsein – Unterbewusstsein: Möglichkeiten und Grenzen
- Verbesserung der Selbstwahrnehmung und Stärkung des Selbstbewusstseins
- Sich selbst managen – wo und wie fange ich an?
- Intelligentes Stress-Management steigert die emotionale Kompetenz
- Umgang mit Zeit – oder wie erreiche ich meine Ziele wirklich?
- Sich motivieren als Voraussetzung von Selbstmanagement

Termine:	14.-16.02.03 und 10.-12.10.03
Dauer:	Fr. 12.30 Uhr bis So. 14.00 Uhr
Teilnehmer:	max. 16 Personen
Seminargebühr:	€ 265,-, für UGB-Mitglieder € 235,-
Ort:	D-34549 Edertal
Leitung:	Dipl. oec. troph. Thomas Männle

Dieses Seminar wird allen UGB-AbsolventInnen als Fortbildung anerkannt.

LE

Lebensstil als Schlüssel zum Essverhalten

Wie lassen sich Ernährungsgewohnheiten dauerhaft verändern? Warum bewirken „gute“ Vorsätze meist keine Wunder? Woher kommt und wie wächst die Motivation zu jeglicher Veränderung? Ob in einer beratenden Tätigkeit oder im Privatleben – überall spielt der individuelle Lebensstil die entscheidende Rolle. Wie er zustande kommt, welche Auswirkungen er auf unser Verhalten, speziell das Essverhalten und die Lebensgeschichte ausübt – all das wird Thema dieses Seminars sein. Denn sobald die physischen und psychischen Zusammenhänge zwischen Lebensstil und Ernährungsverhalten offen liegen, ist der Weg zu mehr Essgenuss und Lebensfreude bereitet und eine Beratertätigkeit ganzheitlich erfolgreich. Dieses Seminar richtet sich vor allem an UGB-AbsolventInnen im Bereich Neue Lebensstile, aber auch an andere interessierte Personen.

Seminarinhalte

- Persönlichkeit, Verhalten und Lebensstil erkennen und verstehen lernen
- Was das Essverhalten über den Menschen verrät
- Selbstwertgefühl im Spiegel des Ernährungsverhaltens
- Lebensstil und Essgewohnheiten nachhaltig verbessern
- Das „zweite Gehirn“ – Wie der Bauch den Kopf regiert
- Motivation täglich neu schöpfen
- Echte Lebensfreude und Gesundheit dazugewinnen

Termin:	24.-26.10.03
Dauer:	Fr. 12.30 Uhr bis So. 14.00 Uhr
Teilnehmer:	etwa 16 Personen
Seminargebühr:	€ 265,- für UGB-Mitglieder € 235,-
Ort:	A-6370 Reith bei Kitzbühel
Leitung:	Dr. oec. troph. Renate Smidt

Dieses Seminar wird allen UGB-AbsolventInnen im Bereich Ernährung, Fasten sowie Neue Lebensstile als Fortbildung anerkannt.

DA Dauerhaft abnehmen mit Herz und Verstand

Abnehmen ist mehr als bloße Gewichtsreduktion, denn um das Wohlfühlgewicht nicht nur zu erreichen, sondern auch problemlos zu halten, bedarf es neben einer angemessenen Ernährungsform vor allem einer Neugestaltung des Lebensstils. Welche Ungleichgewichte und inneren Auslöser zum Übergewicht führen können und welche vielfältigen Hinweise der Alltag bietet, um ihnen auf die Schliche zu kommen und sie erfolgreich zu bewältigen, wird Teil dieses Seminars sein. Einen besonderen Schwerpunkt bildet zudem die Praxis der Beratung Abnehmwilliger. Welche beiderseitigen persönlichen Anforderungen, Besonderheiten und Möglichkeiten stecken darin? Die Kenntnisse darüber macht eine Beratertätigkeit zu einer Herausforderung mit ungeahnten Entwicklungspotenzialen. Geeignet vor allem für Berater und Kursleiter.

Seminarinhalte

- Physiologie und Psychologie des Übergewichts
- Die Macht des Körpergewichts auf das Selbstwertgefühl und Lebensglück
- Warum Übergewicht? Vom Sinn der „Kilos Zuviel“
- Pillen, Pulver und Diäten auf dem Prüfstand
- Selbstdisziplin und ihre Hintergründe
- „Rückschläge“ zum Weiterkommen nutzen
- Ausdauer-Training und praktische Soforthilfen
- Besonderheiten der Beratung Abnehmwilliger

Termin:	14.-16.03.03
Dauer:	Fr. 12.30 Uhr bis So. 14.00 Uhr
Teilnehmer:	etwa 16 Personen
Seminargebühr:	€ 255,-, für UGB-Mitgl. € 225,-
Ort:	A-6370 Reith bei Kitzbühel
Leitung:	Dr. oec. troph. Renate Smidt

Dieses Seminar wird allen UGB-AbsolventInnen im Bereich Ernährung, Fasten sowie Neue Lebensstile als Fortbildung anerkannt.

■ Seminarassistentenz für UGB–AbsolventInnen

Interessierten UGB-AbsolventInnen wird in ihrem jeweiligen Ausbildungsbereich bei einigen Seminaren die Möglichkeit geboten, als Seminarassistentenz mitzuwirken ...

... für den Ausbildungsbereich **Neue Lebensstile in den Seminaren:**

- Selbstmanagement und emotionale Kompetenz
- Grundseminar Neue Lebensstile

... für den Ausbildungsbereich **Ernährung in den Seminaren:**

- Küchenpraxis – leicht gemacht
- Vollwertige Mittelmeerküche
- Kochen für Kinder

Eine Seminarassistentenz bietet die Chance, die jeweiligen Fachinhalte aufzufrischen bzw. zu vertiefen. Ihre Aufgabe als Assistentenz besteht z. B. in der Mitarbeit beim Herrichten von Plakaten oder der Vorbereitung der Küchenpraxis. Informationen zu den Seminarinhalten, Seminardauer und Seminarort entnehmen Sie bitte der Beschreibung des jeweiligen Seminars.

Voraussetzungen:

Frühere, erfolgreiche Teilnahme am jeweiligen Seminar (außer „Küchenpraxis – leicht gemacht“ und „Selbstmanagement und emotionale Kompetenz“). Teilnahmegebühr inkl. Unterkunft und Verpflegung € 125,-, für UGB-Mitglieder € 95,-.

Bezüglich der Anerkennung als Fortbildung erkundigen Sie sich bitte bei der Leitung der UGB-Akademie.

■ Fortbildung steht für Qualität

Regelmäßige Fortbildung ist heutzutage ein Muss. Volkshochschulen, Krankenkassen und andere Arbeitgeber achten darauf, ob sich Fachkräfte persönlich und fachlich fortbilden. Insbesondere in der Beratung gilt regelmäßige Fortbildung als wesentliches Kriterium für Qualität.

Um den hohen Standard der Ausbildungen an der UGB-Akademie aufrechtzuerhalten, sind die AbsolventInnen verpflichtet, in jedem Kalenderjahr an einer vom UGB anerkannten Fortbildung teilzunehmen. Diese Fortbildung muss mindestens 14 Zeitstunden umfassen. Für seine Akademie-AbsolventInnen bietet der UGB zum Teil eigene Fortbildungen an. Es ist jedoch auch möglich und sinnvoll, Seminare anderer Institutionen zu besuchen. Bitte fragen Sie **vorher** nach, ob die gewünschte Fortbildung anerkannt wird.

Bei Vorlage Ihrer Teilnahmebescheinigungen in Kopie erhalten Sie vom UGB eine Jahres-Fortbildungsbescheinigung, die dem/n UGB-Akademie-Zertifikat/en beizulegen ist.

Was tun, wenn es terminlich eng wird? Die Fortbildung kann bis zum 30. Juni des Folgejahres nachgeholt werden, z. B. für das Jahr 2003 bis zum 30. 06. 2004. Wird über einen längeren Zeitraum keine Fortbildung nachgewiesen, geht die Berechtigung verloren, den an der UGB-Akademie erworbenen Titel (z. B. „UGB-Gesundheits-TrainerIn“) zu führen.

Darüber hinaus werden die AbsolventInnen der UGB-Akademie über das UGB-Forum und die UGB-Website fachlich auf dem Laufenden gehalten und UGB-Mitglieder können sich mit ihren Fragen an die wissenschaftliche Leitung der UGB-Akademie wenden.



Regelmäßige Fortbildung dient der Qualitätssicherung – ganz gleich in welchem Bereich Sie beruflich tätig sind.

Anmeldebedingungen für die Seminare

Seminargebühren und Ermäßigungen

Die angegebenen Seminargebühren gelten ab 2003, bisher veröffentlichte Seminargebühren werden hiermit ungültig. Sie enthalten die Anmeldegebühr und umfassen auch die Unterlagen. Als UGB-Mitglied erhalten Sie bei unseren Veranstaltungen die ausgewiesenen Ermäßigungen. Unterkunft- und Verpflegungskosten sind nicht inbegriffen. Entscheidend für Gebühr und Währung der Seminare ist das Land, in dem sie stattfinden. Bei grenzüberschreitendem Geldtransfer stellen Sie bitte sicher, dass uns der Betrag in voller Höhe ohne Abzüge gut geschrieben wird.

Unterkunft und Verpflegung

Zusammen mit der Anmeldebestätigung senden wir Ihnen einen Hausprospekt für den entsprechenden Seminarort zu. Ihre Zimmerreservierung nehmen Sie dann bitte selbst vor. Falls Sie nicht im Seminarhaus wohnen und/oder essen, fällt in der Regel eine Hausnutzungsgebühr (und evtl. eine Lebensmittelumlage) an, die Sie bitte im jeweiligen Hotel erfragen.

Anmeldung

Bitte wenden Sie sich zur Anmeldung und Bezahlung an die jeweilige Landesgeschäftsstelle. Als verbindlich angemeldet gilt, wer sich schriftlich mit unserer Anmeldekarte (siehe Umschlagseite) angemeldet hat. Gleichzeitig fällt

eine Anzahlung in Höhe von € 50,-/sFr 90,- pro Seminar an (per Überweisung). Erst dann bestätigen wir Ihre verbindliche Anmeldung. Rechtzeitig vor Seminarbeginn erhalten Sie dann die Teilnehmerliste und die Gesamtrechnung, die vor dem Seminar zu begleichen ist. Bei einer **Abmeldung** oder **Ummeldung** wird die Anzahlung als Bearbeitungsgebühr einbehalten. Aufgrund der bewusst klein gehaltenen Seminargruppen ist eine Abmeldung aber nur bis vier Wochen vorher möglich. Wer sich innerhalb dieser vier Wochen abmeldet und eine Ersatzperson anmeldet, braucht die sonst fällige Seminargebühr nicht zu entrichten. Wir empfehlen Ihnen, unbedingt eine Seminarrücktrittsversicherung abzuschließen. Ein Formular erhalten Sie zusammen mit der Anmeldebestätigung, sonst bitte anfordern.

Sonstige Bedingungen

Die Mindestteilnehmerzahl pro Seminar beträgt zwölf Personen, die Höchstteilnehmerzahl garantieren wir, wie jeweils angegeben. Sollten wir aus wichtigem Grund (z. B. Erkrankung oder zu geringe Teilnehmerzahl) gezwungen sein, den Kurs abzusagen (auch kurzfristig), so sind wir zur Rückzahlung der vollen Teilnehmergebühr verpflichtet. Weitere Ansprüche können nicht geltend gemacht werden. Der UGB haftet nicht für Personen- und Sachschäden. Änderungen bzw. Programmänderungen behalten wir uns vor, entsprechend der Entwicklung des UGB.

Bankverbindungen

UGB-Deutschland:

Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg/Gießen, Postbank NL Frankfurt/Main Kto.-Nr. 270-600, BLZ 500 100 60

UGB-Österreich:

Unterstraß 253b, A-6416 Obsteig Postsparkasse Wien, Kto.-Nr. 77 180 544, BLZ 60 000 (BIC: OPSK ATWW) IBAN: AT 806 000 000 077 180 544)

UGB-Schweiz:

Seewadelstr. 7c, CH-8444 Henggart, PC-Konto 30-452 855-7

Wichtig!

Risiko verringern

„Ich konnte nicht wissen, dass so etwas dazwischen kommt!“ Das ist richtig. Wer plant schon Krankheit oder andere Vorkommnisse zum Zeitpunkt einer Seminarbuchung ein? Genau für solche unvorhersehbaren Ereignisse, die Ihnen kurzfristig eine Seminarteilnahme unmöglich machen, können Sie sich absichern, damit Sie die sonst fällige Seminargebühr nicht selbst übernehmen müssen. Wir empfehlen Ihnen den Abschluss einer Seminarrücktrittsversicherung. Ein Formular erhalten Sie zusammen mit der Anmeldebestätigung, sonst bitte anfordern.



Hotline zur Seminar-Beratung

Sind Sie unsicher, welche Fortbildung für Sie die Richtige ist? Haben Sie Fragen zum Baukasten-System oder zu einzelnen Seminaren? Möchten Sie noch genauere Informationen zu den UGB-Ausbildungen? Dafür bieten wir Ihnen jeden Dienstag und Donnerstag unsere Hotline an unter:

+49 (0)641-80896-17

Dienstag und Donnerstag von 9.30 Uhr bis 11.30 Uhr

Auskunft über Termine und Organisatorisches zu den Seminaren erhalten Sie ...

... in Deutschland von Mo. bis Fr. 9.00 – 13.00 Uhr, 0641-80896-0

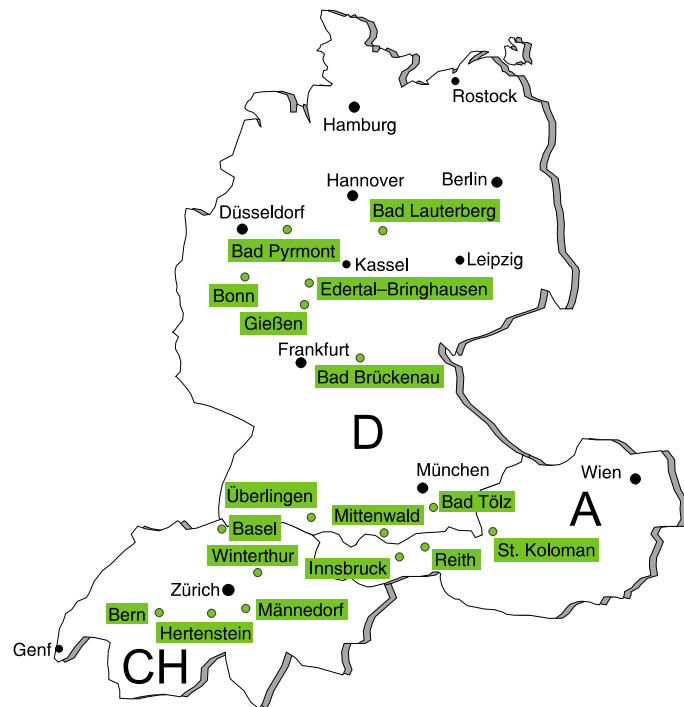
... in Österreich von Mo. bis Fr. 9.00 – 12.00 Uhr, 05264-201-70

... in der Schweiz von Di. bis Do. 9.00 – 12.00 Uhr, 052-31635-44

Di. 19.00 – 21.00 Uhr

Dort können Sie sich auch telefonisch voranmelden.

■ Unsere Seminar- und Tagungsorte



Bei einer Seminar-Anmeldung erhalten Sie von uns den jeweiligen Hausprospekt zur Reservierung Ihrer Unterkunft, sonst bitte anfordern.	D-31812	Bad Pyrmont	VP ab € 60,-
	D-34549	Edertal-Bringhausen	VP ab € 49,-
	D-37431	Bad Lauterberg, Harz	VP ab € 46,-
	D-82481	Mittenwald	VP ab € 46,-
	D-83646	Bad Tölz	VP ab € 62,-
	D-88662	Überlingen	VP ab € 67,-
	D-97769	Bad Brückenau	VP ab € 52,-
	A-5423	St. Koloman/Tennengau	VP ab € 50,-
	A-6020	Innsbruck	ÜF ab € 45,-
	A-6370	Reith bei Kitzbühel	ÜF ab € 50,-
	CH-4055	Basel	ÜF ab sFr 125,-
	CH-6353	Hertenstein/Weggis	VP ab sFr 105,-
	CH-8408	Winterthur	VP ab sFr 85,-
	CH-8708	Männedorf/Boldern	VP ab sFr 129,-

Stand: 01.01.2003

■ Unsere DozentInnen



◀ Prof. Dr. rer. nat. **Claus Leitzmann**, geb. 1933, Studium und Promotion in den USA, verschiedene Forschungs- und Lehrtätigkeiten in Kalifornien und Thailand; u. a. Autor des Fachbuches „Vollwert-Ernährung“, von 1979 bis 1995 Professur für „Ernährung in Entwicklungsländern“ an der Universität Gießen, Fachliche Aufsicht für die Köche-Fortbildung und die Fortbildung für Diplom-Oecotrophologen, Leitung des Wissenschaftlichen Beirats des UGB.



▲ Dipl. oec. troph. **Thomas Männle**, geb. 1953, Studium der Oecotrophologie in Gießen, u. a. Autor des Fachbuches „Vollwert-Ernährung“, Gründungsmitglied, Hauptgeschäftsführer und Mitglied des Präsidiums des UGB, Leiter der UGB-Akademie, seit 1983 Dozent an der UGB-Akademie, tätig in den Bereichen Ernährung, Beratung und Neue Lebensstile.

▶ Dipl. oec. troph. **Wiebke Franz**, geb. 1962, Studium der Oecotrophologie in Kiel, Diplom 1989, Trainee-Programm in der Industrie im Bereich Reformwaren und Naturarzneimittel, Fortbildung zur „Fachberaterin für Vollwert-Ernährung UGB“, seit 1992 wissenschaftliche Leiterin der UGB-Akademie, Dozentin an der UGB-Akademie im Bereich Ernährung, Mitarbeit in der Wissenschaftsredaktion des UGB-Forum.



◀ Dipl. oec. troph. **Hans-Helmut Martin**, geb. 1960, Studium der Oecotrophologie in Bonn, Fortbildungsstudium zum „Fachberater in Ernährungsprävention UGB“, seit 1990 Dozent an der UGB-Akademie im Bereich Ernährung und Fasten. Seit 1993 stellvertretender Leiter der UGB-Akademie.



▲ Oec. troph. **Edith Gätjen**, geb. 1962, Studium der Oecotrophologie in Bonn, Ausbildung zur UGB-Gesundheits-Trainerin – Bereich Ernährung und Bereich Neue Lebensstile, Dozentin an der UGB-Akademie im Bereich Ernährung.

■ Unsere DozentInnen

Bernd Trum, geb. 1964, Ausbildung zum Koch, Küchenmeister, Gourmet-Koch Vollwert-Ernährung UGB, Weiterbildung zum Diätetisch geschulten Koch (DGE), staatlich geprüfter Betriebswirt für Verpflegungssysteme, Auszeichnung zum UGB-Vollwertkoch des Jahres 1994/95, Leiter der Beratungsfirma Küchen-Management Trum, seit 1995 Dozent an der UGB-Akademie im Bereich Ernährung/Praxis.



Helmut Million, geb. 1949, Ausbildung zum Koch, Fortbildung zum Diätetisch geschulten Koch (DGE), Küchenmeister, seit 1975 Küchenchef der Kurpark-Klinik in Überlingen, u. a. Autor des prämierten Buches „Vollwertküche für Genießer“, Auszeichnung zum „Berufskoch des Jahres 1987“, seit 1988 Dozent an der UGB-Akademie für Köche/Köchinnen und Küchenfachkräfte, Beratung zur Umsetzung der Vollwert-Ernährung in Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung.



Manfred Holzmayr, geb. 1965, Bäcker- und Konditormeister, Weiterbildung und Berufserfahrung im Bereich Vollkorn-Backwaren in verschiedenen Betrieben in Deutschland und Österreich, 1993 bis 2000 Backstufenleiter der Vollkornbäckerei Siebenkorn GmbH, Marburg, seit 2000 eigene Bäckerei in Österreich, Dozent an der UGB-Akademie im Bereich Ernährung/Praxis.



Frank Bauer, geb. 1970, Ausbildung zum Koch in Köthen/Anhalt, Gourmet-Koch Vollwert-Ernährung UGB, stellvertretender Küchenleiter der Klinik Buchinger am Bodensee, seit 2002 Dozent an der UGB-Akademie im Bereich Ernährung/Praxis



Hubert Hohler, geb. 1961, Ausbildung zum Koch in Villingen, Küchenmeister, Fortbildung zum Diätetisch geschulten Koch (DGE), Gourmet-Koch Vollwert-Ernährung UGB, Autor des Buches „Vegane Rohkost“, Küchenleiter der Klinik Buchinger am Bodensee, seit 1993 Dozent an der UGB-Akademie im Bereich Ernährung/Praxis.



Dipl. oec. troph. **Gisela Rutz**, geb. 1957, Studium der Oecotrophologie in Kiel, UGB-Gesundheits-Trainerin – Bereich Neue Lebensstile, seit 2000 Dozentin an der UGB-Akademie im Bereich Neue Lebensstile.



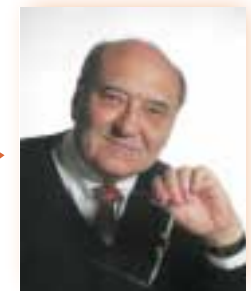
Dr. oec. troph. **Renate Smidt**, geb. 1963, Studium der Oecotrophologie in Gießen, Promotion 1993, freiberufliche Ernährungsberaterin, seit 1996 Dozentin an der UGB-Akademie im Bereich Neue Lebensstile.



Maria Schmitz, geb. 1951, Kaufmännische Ausbildung und Berufstätigkeit, Studium der Pädagogik und Psychologie in Köln, Lehrtätigkeit im Bereich der betrieblichen Aus- und Weiterbildung, Dozentin an verschiedenen Familienbildungsstätten, Lehrerin im Sekundarstufenbereich I, UGB-Gesundheits-Trainerin Bereich Ernährung, Dozentin an der UGB-Akademie in den Bereichen Kommunikation und Beratungsmethodik.



Wilhelm Engel, geb. 1930, Studium der Ingenieurs-Wissenschaften an der FH-Frankfurt/Main, Wirtschaftsingenieur SGD, bis 1974 Management in den Bereichen Unternehmenssteuerung und Personalführung, seit 1974 Leiter des Institutes für Vital-Kybernetik, seit 1984 Leiter der Königsteiner Akademie GmbH, Dozent und Trainer zur Weiterentwicklung persönlicher Fähigkeiten, Dozent an der UGB-Akademie im Bereich Neue Lebensstile.



■ Unsere DozentInnen



◀ Dr. med. Lothar Schwarz, geb. 1959, Medizinstudium, Arzt im Institut für Sport- und Präventivmedizin der Universität des Saarlandes, mehrere Veröffentlichungen im Bereich Gesundheits- und Leistungssport, 1. Vorsitzender des Sportärzterverbandes Saar, Dozent an der UGB-Akademie im Bereich Bewegung und Entspannung.



▲ Rolf Wilke, geb. 1956, Biologiestudium, Ausbildung und Tätigkeit als Physiotherapeut im Krankenhaus, 1988 Gründung und Leitung der asia-Fitness-Schule, Weiterbildung als Fitnesstherapeut/ Gymnastiklehrer, Rückenschullehrer, Gesundheits-Trainer UGB im Bereich Bewegung, Entspannung und Fasten, Karatetrainer, Ergo Phys. Consult in Ausbildung/ ZVK, Dozent an der UGB-Akademie im Bereich Bewegung und Entspannung.

Dr. med. Christian Kuhn, geb. 1947, Medizinstudium und Facharztausbildung in Hamburg, 1980 Facharzt für Innere Medizin, seit 1984 an der Klinik Buchinger am Bodensee in Überlingen, seit 1990 als leitender Arzt, 1986 Gründungs- und Vorstandsmitglied der „Ärztegesellschaft Heilfasten und Ernährung“, Zusatzbezeichnung Naturheilverfahren und Psychotherapie, seit 1994 Dozent an der UGB-Akademie im Bereich Fasten.



◀ Dr. med. Françoise Wilhelmi de Toledo, geb. 1953, Studium der Medizin in Genf, ernährungsbeauftragte Ärztin (DAEM/DGEM), 1. Vorsitzende der Ärztesellschaft Heilfasten und Ernährung e. V., seit 1982 Fastenärztin in der Klinik Buchinger am Bodensee, Leiterin der Abteilung Forschung, Programme, Ernährung, Dozentin an der UGB-Akademie im Bereich Fasten seit 1994.

▶ Dr. phil. Markus Schwarz, geb. 1961, Diplom-Sportlehrer, wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Sport- und Präventivmedizin und Lehrkraft am Sportwissenschaftlichen Institut der Universität des Saarlandes, mehrere Veröffentlichungen im Bereich Gesundheitssport, Dozent an der UGB-Akademie im Bereich Bewegung und Entspannung.



▶ Dr. med. Norbert Lischka, geb. 1951, Studium der Medizin in München, Weiterbildung zum Arzt für Naturheilverfahren und zum Chiropraktiker, seit 1984 leitender Arzt der Klinik von Weckbecker in Bad Brückenaun, seit 1996 Dozent an der UGB-Akademie im Bereich Fasten.



◀ Lutz Meissner, geb. 1948, Ausbildung und staatliche Anerkennung als Krankengymnast. Seit 1986 DSB-Sportphysiotherapeut, Trainertätigkeit im Mittelstreckenlauf und Skilauf, Lehrtätigkeit im In- und Ausland und Veröffentlichungen, Dozent an der UGB-Akademie im Bereich Bewegung und Entspannung.



▶ Silke Wilke, geb. 1966, Ausbildung und Tätigkeit als Arzthelferin, Weiterbildung als Gymnastiklehrerin, Slide Walk Lehrerin, Fitnesstherapeutin, Übungsleiterin, European TaeBo Trainerin, UGB-Gesundheits-Trainerin – Bereich Neue Lebensstile, seit 1994 Geschäftsführung und Leitung verschiedener Sportkurse bei der asia Fitness-Schule, Dozentin an der UGB-Akademie im Bereich Bewegung und Entspannung.



◀ Dr. med. Andreas Buchinger, geb. 1948, Studium der Medizin in Innsbruck, Weiterbildung zum Facharzt für Innere Medizin, Zusatzbezeichnung Naturheilverfahren und Badearzt, seit 1988 leitender Arzt der Klinik Dr. Otto Buchinger in Bad Pymont, Mitglied der „Ärztegesellschaft Heilfasten und Ernährung“, Dozent an der UGB-Akademie im Bereich Fasten.



▶ Dipl. Sozialpädagogin Dorothe Bertlich-Baumeister, geb. 1957, Studium der Sozialpädagogik in Münster, UGB-Gesundheits-Trainerin – Bereich Ernährung (1988) und Fastenleiterin (UGB/dfa, 1992), seit 1992 Leitung und Durchführung von Fastenkursen, seit 1996 Dozentin an der UGB-Akademie im Bereich Fasten.

■ Unsere DozentInnen



▶ Dipl. oec. troph. Hannelore Weise, geb. 1961, Studium der Oecotrophologie in Gießen, Fortbildungsstudium zur „Fachberaterin in Ernährungsprävention (UGB)“ 1988, Dozentin an der UGB-Akademie im Bereich Ernährung/Praxis.

Maria Ranetbauer, geb. 1955, Lehramtsprüfung für den hauswirtschaftlichen Fachunterricht, seit 1977 Lehrtätigkeit an höheren Schulen und an der Berufs-Pädagogischen Akademie in Innsbruck, UGB-Gesundheits-Trainerin im Bereich Ernährung 1992, Fastenleiterin UGB/dfa 1993, seit 1993 Dozentin an der UGB-Akademie im Bereich Ernährung.



▲ Noemi Koch-Cadosi, geb. 1962, Ausbildung zur Drogistin, refo Ernährungs- und Diätberaterin, UGB-Gesundheits-Trainerin Bereich Ernährung und Neue Lebensstile, Geschäftsführerin des UGB Schweiz, seit 1999 Dozentin an der UGB-Akademie im Bereich Ernährung.

■ Kooperationen

Es gibt viele qualifizierte Institutionen, mit denen der UGB kooperiert. Die UGB-Akademie gilt als Partner für qualifizierte berufliche Fortbildung – und das nicht nur bei den hier aufgeführten Einrichtungen.

Institut für Ernährungswissenschaft

Adresse: Prof. Dr. Claus Leitzmann, Universität Gießen, Wilhelmstr. 20, D-35392 Gießen

Kooperation: Ernährungswissenschaftliche Aussagen und Empfehlungen, Fortbildungen im Bereich Ernährung, Fachtagungen und Symposien, Wissenschaftsredaktion, Veröffentlichungen

Köchegemeinschaft Gesunde Ernährung e. V.

Adresse: Jani Mink, Postfach 35, D-87645 Schwangau (Allgäu)

Kooperation: Projekte im Bereich vollwertige Gemeinschaftsverpflegung, Fortbildung für KöchInnen, Küchenfachkräfte und UGB-Gesundheits-TrainerInnen – Bereich Ernährung, UGB-Köchepartnerschaft

Küchen-Management (KMT)

Adresse: Küchen-Management Bernd Trum Heimen 57, D-87659 Hopferau, Internet: www.kuechen-management.de, e-mail: mail@kuechen-management.de

Kooperation: Fortbildung und Projekte im Bereich vollwertige Gemeinschaftsverpflegung, Dozent an der UGB-Akademie

Verband der Köche Deutschlands e. V.

Adresse: Steinlestr. 32, D-60596 Frankfurt/Main, Internet: www.vkd.com, e-mail: koeche@vkd.com

Kooperation: Fortbildung für KöchInnen und Küchenfachkräfte

Wellness-Hotels-Deutschland

Adresse: Geschäftsführer Michael Altewischer Malkastenstr. 7, D-40211 Düsseldorf

Kooperation: Fortbildung für Wellness-HotelköchInnen

aid-infodienst – Verbraucherschutz • Ernährung • Landwirtschaft e. V.

Adresse: Geschäftsführung Dr. Margret Büning-Fesel, Friedrich-Ebert-Straße 3, D-53177 Bonn, Internet: www.aid.de, e-mail: aid@aid.de

Kooperation: Zusammenarbeit im Netzwerk Gesunde Ernährung

Verbraucher-Zentrale NRW

Adresse: Ursula Plitzko, Mintropstraße 27 D-40215 Düsseldorf Internet: www.verbraucherzentrale-nrw.de e-mail: ursula.plitzko@vz-nrw.de

Kooperation: Zusammenarbeit im Netzwerk Gesunde Ernährung

Zentrum für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde

Adresse: Prof. Dr. Willi-Eckhard Wetzels, Universität Gießen, Schlangenzahl 14, D-35392 Gießen

Kooperation: Wissenschaftsredaktion, fachliche Aussagen im Bereich Zahngesundheit

Institut für Sport- und Präventivmedizin

Adresse: Prof. Dr. Wilfried Kindermann, Universität des Saarlandes, Im Stadtwald (Gebäude 39), D-66123 Saarbrücken

Kooperation: Fachliche Aussagen im Bereich Gesundheitssport, Bewegung und Entspannung, Ausbildung zum/r UGB-Gesundheits-TrainerIn – Bereich Bewegung und Entspannung, Wissenschaftsredaktion

Praxis für Physiotherapie/ Krankengymnastik

Adresse: Lutz Meissner, Kurfürstenstr. 6, D-36037 Fulda

Kooperation: Fachliche Aussagen im Bereich Bewegung und Entspannung, Ausbildung zum/r UGB-Gesundheits-TrainerIn – Bereich Bewegung und Entspannung, Wissenschaftsredaktion

Ärztegesellschaft Heilfasten und Ernährung e. V.

Adresse: Dr. med. Françoise Wilhelmi de Toledo, Klinik Buchinger am Bodensee, Wilhelm-Beck-Str. 27, D-88662 Überlingen Internet: www.aerztegesellschaft-heilfasten.de, e-mail: info@aerztegesellschaft-heilfasten.de

Kooperation: Zusammenarbeit im Bereich Fasten

Königsteiner Akademie – Gesellschaft für persönliche Weiterbildung mbH

Adresse: Wilhelm Engel, Friedrich-Ebert-Str. 1, D-61462 Königstein/Ts.

Kooperation: Training persönlicher Fähigkeiten, Berufs- und Lebenszielplanung, Ausbildung zum/r UGB-Gesundheits-TrainerIn – Bereich Neue Lebensstile

Berufs-Pädagogische Akademie

Adresse: Maria Ranetbauer, Pastorstr. 7 A-6020 Innsbruck

Kooperation: Zusammenarbeit im Bereich Ernährung

Kooperationen

Stiftung Ökologie und Landbau (SÖL)

Adresse: Weinstraße Süd 51,
D-67098 Bad Dürkheim

Kooperation: Fachliche Aussagen im Bereich ökologische Landwirtschaft, Wissenschaftsredaktion

Bundesverbände Naturkost Naturwaren (BNN)

Adresse: Ebertplatz 1, D-50668 Köln
Internet: www.n-bnn.de,
e-mail: bnn.herstellung.handel@n-bnn.de,
bnn.einzelhandel@n-bnn.de

Kooperation: Zusammenarbeit im Bereich Warenkunde und Naturkost-Fachhandel

Institut für Mikroökologie

Adresse: Dr. Volker Rusch,
Auf den Lyppen 8, D-35745 Herborn

Kooperation: Fachtagungen, Wissenschaftsredaktion

Forum Berufsbildung e. V.

Adresse: Geschäftsführer Dr. Helmut Riethmüller; Monika Schwarz
Charlottenstraße 2, D-10969 Berlin,
Internet: www.forum-berufsbildung.de
e-mail: forum-berufsbildung@bln.de

Kooperation: Zusammenarbeit im Bereich Fortbildung für den Naturkost-Fachhandel im Rahmen der Naturkost-Akademie, www.naturkost-akademie.de



Prof. Claus Leitzmann im Gespräch mit Dr. Rainer Matejka, Präsident des Deutschen Naturheilbundes e. V.

ProZept e. V. / GbR

Adresse: Geschäftsführer Eduard Hüser, Heiligengeiststraße 10, D-26121 Oldenburg,
Internet: www.prozept-gbr.de,
e-mail: e.huesers@prozept-gbr.de

Kooperation: Zusammenarbeit im Bereich ökologische Lebensmittelproduktion und Personalentwicklung im Rahmen der Naturkost-Akademie, www.naturkost-akademie.de

Deutscher Naturheilbund e. V. (DNB)

Adresse: Bundesgeschäftsstelle, Kreuzbergstr. 45, D-74564 Crailsheim
Tel.: 079 51/5504

Kooperation: Zusammenarbeit im Bereich Naturheilverfahren, Gesundheitspflege, Einsatz von UGB-Gesundheits-TrainerInnen und UGB-FastenleiterInnen

Eidgenössische Gesundheitskasse (EGK)

Adresse: Therapeutenstelle Solothurn, Frau B. Wyss, Postfach 359, CH-4501 Solothurn

Kooperation: Zusammenarbeit im Bereich Gesundheitsförderung und Tagungen

Naturärzte-Vereinigung Schweiz

Adresse: Sekretariat und Geschäftsleitung: Schützenstrasse 42, CH-9101 Herisau

Kooperation: Vermittlung von Krankenkassen zugelassenen Naturärzten

Netzwerk für Gesundheitsförderung

UGB-Partnerschaften

Den UGB-AbsolventenInnen, die bereits ein Netzwerk der Gesundheitsförderung bilden bzw. in diesem Bereich tätig werden wollen, bietet der UGB eine Partnerschaft an. Unter einem einheitlichen Erscheinungsbild für Deutschland, Österreich und die Schweiz können UGB-Partner ihre Maßnahmen zur Gesundheitsförderung anbieten. Mit dem UGB als neutrale, wissenschaftlich arbeitende Institution im Rücken wird dem Verbraucher vermittelt, dass es sich hier um praxiserprobte und seriöse Angebote handelt.

Unabhängige Gesundheits-Zentren

Gesundheits-Zentren bieten sich vor allem für größere Städte oder Regionen an, in denen mehrere UGB-Partner aktiv sind und gemeinsame Aktivitäten anbieten möchten. Denkbar sind beispielsweise Abnehmkurse, Ernährungsberatung, Bewegungs-, Entspannungstraining bis hin zu Urlaubsangeboten.

Da Organisations- und Verwaltungsarbeiten sowie PR-Maßnahmen gemeinsam vorgenommen werden, verringern sich Aufwand und Kosten für den einzelnen Partner.

Vorteile der UGB-Partnerschaft

- Sie können sich in der Öffentlichkeit mit einem speziellen UGB-Erscheinungsbild präsentieren. Dies reicht vom Briefpapier über Visitenkarten bis hin zum eigenen Veranstaltungsprogramm oder Türschild.
- Sie werden vom UGB für die Gesundheitsförderung empfohlen und können als Regionalanbieter zu günstigen Konditionen eine eigene Homepage im Rahmen der UGB-Web-Site einrichten.
- Sie können im Rahmen der UGB-Partnerschaft – falls noch nicht vorhanden – eine Berufshaftpflicht- und Unfallversicherung abschließen.
- Sie erhalten ab 2003 jährlich einen Gutschein über 100,- € für Fortbildungen beim UGB (bei bezahlter Jahreslizenzgebühr).

So werden Sie UGB-PartnerIn

- **Voraussetzung:** Ein Abschluss an der UGB-Akademie und eine mindestens einjährige Mitgliedschaft im UGB. Ihre berufliche Tätigkeit sollte einer neutralen Position in der Gesundheitsförderung nicht im Weg stehen.
- **Fortbildung:** Die Partner verpflichten sich zu jährlicher Fortbildung (24 Zeitstunden pro Jahr)
- **Vertragsabschlussgebühr:** einmalig € 95,-/sFr 190,-, zuzüglich MwSt.
- **Lizenzgebühr:** – ohne Berufshaftpflicht- und Unfallversicherung jährlich € 95,-/sFr 190,-, zuzüglich MwSt.
– inkl. Berufshaftpflicht- und Unfallversicherung jährlich € 150,-/sFr 300,-, zuzüglich MwSt.
- **Bewerbungsunterlagen:** Bitte unverbindlich bestellen.

Der UGB im Internet



Sie suchen spezielle Informationen zu neuen Lebensmitteln? Welche Ernährung ist in der Schwangerschaft richtig? Wo gibt es Selbsthilfegruppen oder Institutionen, die Ihnen weiterhelfen? Auf der Homepage des UGB finden sowohl Fachleute als auch Betroffene **Fachinfos** zu aktuellen Ernährungs- und Gesundheitsthemen. Unter der Rubrik **Service** lassen sich Listen mit empfehlenswerter Literatur zu Themen wie Kinderernährung, Allergien oder Lebensmittelinfektionen aufrufen. Außerdem können Sie kostenlos einen monatlichen **Newsletter** abonnieren. Per E-Mail bekommen Sie dann brandaktuelle Hintergrundinfos, Buchtipps, Berichte über neueste Erkenntnisse aus der Forschung oder

saisonale Rezepte passend zur Jahreszeit. In der Rubrik **Rezepte** finden Sie zudem viele weitere Ideen für raffinierte Salate und Gemüsegerichte, leckere Brotaufstriche, pikantes Gebäck oder köstliche Kuchen und Desserts.

Natürlich können Sie auch das komplette **Aus- und Fortbildungsangebot der UGB-Akademie** abrufen und sich online einen Platz für Seminare,

Tagungen und Symposien vorreservieren. Auf der **Startseite** halten wir Sie über aktuelle Termine und Veranstaltungen auf dem Laufenden und informieren Sie, was es Neues bei den UGB-Geschäftsstellen in Deutschland, Österreich und der Schweiz gibt.

Mitglieder erhalten im Internet die Möglichkeit, kostenlos Kleinanzeigen zu schalten. Außerdem steht Ihnen ein zusätzlicher Fragen-Service zur Verfügung.

Homepage für Kursanbieter

Als qualifizierter Anbieter von Kursen zur Gesundheitsförderung können Sie im UGB-Netzwerk online Ihre Veranstaltungen präsentieren. Gesundheitsinteressierte Verbraucher finden hier neutrale und seriöse Seminare, Vorträge und Veranstaltungen in ihrer Region. Mit Hilfe einfach zu bedienender Eingabefelder können Beratungskräfte auch ohne größeres technisches Know-how die Chancen des Internets nutzen. Denn die Online-Welt bietet die Möglichkeit, Kunden zu binden und neue Interessenten anzusprechen. Für weniger als drei Euro im Monat können selbstständige Kursanbieter eine große Zahl an gesundheitsinteressierten Menschen auf ihre Angebote aufmerksam machen. UGB-AbsolventInnen mit Zertifikatsabschluss erhalten besondere Vergünstigungen, für UGB-PartnerInnen ist der Web-Eintrag sogar gratis.

Angebote bekannt machen

Durch die Vernetzung mit anderen Beratungskräften und die Unterstützung des UGB als anerkannte Institution in Sachen Gesundheit erhält der Internetauftritt jedes einzelnen Anbieters mehr Beachtung. Zusätzlich können die Kursleiter mit der eigenen Webadresse (www.ugb.de/regional/mein-name) werben. Auch für die Schweiz und Österreich stehen mit www.ugb.ch/... und www.ugb.at/... entsprechende Adressen zur Verfügung.

Die Seiten der Regionalanbieter sind in das umfassende Internetangebot des UGB eingebettet. Internetbesucher gelangen über die Postleitzahl oder eine gezielte Themensuche, z. B. Ernährungsberatung, Abnehmen, Fasten, Bewegung oder Entspannung, zu den einzelnen Anbietern. Verbraucher aus der Region können dann über ein E-Mail-Formular Kontakt mit dem Anbieter aufnehmen.

Qualität wird groß geschrieben

Um neutrale und unabhängige Angebote zur Gesundheitsförderung zu gewährleisten, müssen die Beratungskräfte, die sich im UGB-Netzwerk eintragen,

- ihre Qualifikation nachweisen (z. B. Abschlusszeugnis, Zertifikat)
- sich mindestens 14 Stunden pro Jahr fortbilden
- sich verpflichten, außer Literatur keine Produkte, wie Nahrungsergänzungsmittel oder Fitnessgeräte, zu verkaufen.

Gebühren (zzgl. MwSt.)	Einmalige Aufnahme	Jährliche Nutzung
AbsolventInnen der UGB-Akademie mit Partnerschaftsvertrag	gratis	gratis
AbsolventInnen der UGB-Akademie mit Zertifikatsabschluss	gratis	€ 24,-
Andere Personen	€ 35,-	€ 33,-

Für weniger als drei Euro im Monat können selbstständige Kursanbieter auf ihre Angebote aufmerksam machen.

■ Kurskonzepte zur Förderung der Gesundheit

Service für KursleiterInnen

Für alle KursleiterInnen, die Seminare und Beratungen zur Gesundheitsförderung anbieten, hat der UGB spezielle Programme zu Ernährung, Abnehmen und Fasten entwickelt. Dadurch werden AbsolventInnen der UGB-Akademie nicht nur fachlich und methodisch qualifiziert, sondern auch bei ihrer täglichen Arbeit unterstützt.

Die ganzheitlich orientierten Programme enthalten umfangreiche Unterlagen zur Durchführung der Kurse, konkrete Anleitungen für die einzelnen Kursstunden, farbige Vortragsfolien, vorbereitete Checklisten sowie Broschüren, Rezepte und Kopier-

vorlagen für die Kursteilnehmer. Die praxisbewährten Programme ersparen Ihnen die aufwändige Erarbeitung von Kurskonzepten und lassen dennoch genügend Raum für eigene Gestaltung. Auch unterschiedliche Angebotsformen wie Abendkurse oder Wochenend- und Ferienseminare sind berücksichtigt.

Wer die UGB-Programme anbieten möchte, kann die fachlichen, praktischen und methodischen Voraussetzungen dafür an der UGB-Akademie erwerben, durch Abschlüsse in den Bereichen Ernährung, Fasten bzw. Neue Lebensstile.

UGB-Kurskonzepte

- Abnehm-Programm „Genuss ohne Reue“
Teil 1: Ernährungs-Programm
Teil 2: Frischkost-Programm
- Fasten-Programm



Eine Wohltat für Körper, Seele und Geist sind die von UGB-KursleiterInnen angebotenen Programme zum Fasten und Abnehmen.

■ UGB-Fasten-Programm

Das UGB-Fastenprogramm ist ein Kurskonzept für Fastengruppen, das von ausgebildeten FastenleiterInnen und FachberaterInnen Fasten durchgeführt wird. Ein ausführliches Kursleiterhandbuch, Vortragsfolien und fachliche und methodische Hintergrundinformationen erleichtern Ihnen die Durchführung von Fastenkursen. Für eigene Gestaltungsmöglichkeiten besteht dennoch ausreichend Raum.

Ziele

- Verbesserung bzw. Steigerung der körperlichen Gesundheit und des seelisch-geistigen Wohlbefindens
- Sicher und kompetent durch ein Fasten für Gesunde geführt werden
- Fasten als Chance für Änderungen in der Lebensführung und als Möglichkeit für eine Ernährungsumstellung erleben

Inhalte

- Fasten für Gesunde: Grundinformationen, Fasteneinstieg und Fastenverpflegung
- Begleitende Maßnahmen wie Bewegung, Entspannung, Leberwickel, Darmpflege usw.
- Gezielter Kostaufbau nach dem Fasten



Angebotsformen

Das UGB-Fasten-Programm ist ein 12-tägiger Kurs mit zwei Entlastungstagen, 6 bis 8 Fastentagen und zwei Aufbau Tagen. Es kann in zwei Varianten durchgeführt werden:

1. Fasten im Alltag

Die Fastenden wohnen zu Hause und treffen sich mit der/dem FastenleiterIn regelmäßig an einem bestimmten Ort.

2. Ferienfasten

Fastende und FastenleiterIn verbringen die Zeit gemeinsam unter einem Dach, losgelöst vom Alltag mit ganztägiger Begleitung durch die/den FastenleiterIn, evtl. mit einem erreichbaren Fastenarzt im Hintergrund.

Einweisung in das UGB-Fasten-Programm

Voraussetzung:
Abschluss als UGB-FastenleiterIn bzw. FachberaterIn Fasten UGB

Termine: direkt im Anschluss an die Abschlussseminare der Fasten-Ausbildungen

Dauer: ca. 2 Stunden

Seminargebühr: € 160,- inkl. der vollständigen Kursleiter-Unterlagen

Ort: D-34549 Edertal-Bringhausen

■ UGB-Abnehm-Programm

Das UGB-Abnehm-Programm ist ein Konzept zur Durchführung von Gruppenkursen zum Thema Ernährung und Abnehmen. Umfangreiche Unterlagen erleichtern dem Kursleiter die Arbeit.

Ziele

- Verbesserung bzw. Steigerung der körperlichen Gesundheit und des seelisch-geistigen Wohlbefindens
- Gewichtsabnahme in kleinen Schritten
- Gesundheitsbewusstes Ess- und Trinkverhalten eigenverantwortlich modifizieren bzw. neu gestalten

Inhalte

Ernährungs-Programm: Teil 1

Etwa sechswöchiges Theorie- und Praxistraining: Grundlagen der Ernährung, Besprechung aller Lebensmittelgruppen, Küchenpraxis und Lebensmittelbögen als Training für zu Hause.

Frischkost-Programm: Teil 2

Bis zu vierwöchiges Theorie- und Praxistraining in den Bereichen Ernährung (mit intensiven Frischkostphasen), Bewegung, Entspannung und Förderung persönlicher Fähigkeiten.

Angebotsformen

Das Ernährungs- und Frischkostprogramm ist für Gruppen von 8 bis 12 Personen konzipiert. Die Kursgebühren beider Teile unterliegen einer Mindest-Preisbindung von je € 148,- pro Teilnehmer. Teil 1 und 2 können auch unabhängig voneinander angeboten werden. Teil 1 eignet sich insbesondere zur Einführung in eine gesunde Ernährungsweise und Teil 2 für Personen, die bereits Erfahrungen mit Vollwert-Ernährung haben.

Berechtigung zum UGB-Abnehm-Programm

Voraussetzungen:

1. UGB-Gesundheits-TrainerIn – Bereich Ernährung oder FachberaterIn Vollwert-Ernährung UGB mit Prüfung in Küchenpraxis bzw. Quereinstieg*
2. UGB-Gesundheits-TrainerIn – Bereich Neue Lebensstile

Gebühr für Kurzeinweisung inkl. Programm-Materialien: € 260,-

Termine: Kurzeinweisungen finden in der Regel direkt nach dem Trainingsseminar Neue Lebensstile statt.

* Quereinstieg: Personen mit fundiertem Ernährungswissen und mehrjähriger Tätigkeit als Kursleiter im Bereich Vollwert-Ernährung (bitte schriftliche Nachweise beifügen), die noch keine Prüfung in Theorie und Praxis der Vollwert-Ernährung beim UGB abgelegt haben, können durch ein Prüfungsseminar (Prüfungsvorbereitung und Prüfung) die Voraussetzungen erfüllen.

■ Service-Leistungen zur Gesundheitsförderung

Die UGB-Beratungs- und Verlags-GmbH bietet Institutionen und Unternehmen verschiedene Dienstleistungen zur Gesundheitsförderung an. Unser Service reicht von Gutachten über

Seminare und Personal-Leasing bis hin zur betriebsinternen Gesundheitsförderung.

Rufen Sie uns an und informieren Sie sich unverbindlich.

Organisation und Durchführung von Seminaren	Pro Dozent/Tag: € 1.000,-/sFr 2.000,-
Vermittlung von ReferentInnen	Pro Vermittlung € 25,-
Gutachten, Beurteilungen und inhaltliche Überarbeitung von Konzepten im Bereich Ernährung, Bewegung und Entspannung	Berechnung nach Zeitaufwand und vorheriger Rücksprache; pro Stunde € 100,-/sFr 200,-
Ausarbeitung von inhaltlichen Anfragen – u. a. wiss. Recherchen	Pro Frage € 160,-/sFr 320,-
Literatursuche: Erstellung eines Literaturverzeichnisses auf EDV-Basis	Je nach Umfang zwischen € 20,- und € 40,- bzw. sFr 40,- und 80,-
Erarbeitung von Broschüren und Texten zur Gesundheitsförderung	Kosten nach Vereinbarung
Inhaltliches Korrekturlesen und Überarbeiten von Texten zur Gesundheitsförderung bzw. gesundheitsfördernden Ernährung	Berechnung nach Zeitaufwand und vorheriger Rücksprache; pro Stunde € 100,-/sFr 200,-
Beratungen zur Umsetzung bzw. Einführung einer vollw. Ernährung in der Gemeinschaftsverpflegung	Kosten nach Vereinbarung
Kooperationsvertrag mit Institutionen	€ 200,-/sFr 400,- pro Jahr

Preis zzgl. gesetzliche MwSt.

■ UGB-Verlagsangebot

Vollwertiger Genuss ohne Reue

DIN A5-Broschüre, mit vielen Farbfotos, 48 S., € 7,50

Die Broschüre zum UGB-Abnehm-Programm zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Ernährung ohne Diät und ständiges Kalorienzählen dauerhaft umstellen und so Ihr Zielgewicht langfristig erreichen und halten können.



Vortragsfolien für Ernährungskurse

83 Farbfolien im PDF-Datei-Format, € 49,- plus Versandkosten

Didaktisch aufbereitet und mit farbigen Abbildungen gestaltet, ist ein Foliensatz zur gesunden Ernährung auf CD-ROM erhältlich. Die Folien lassen sich ideal in Seminaren und Vorträgen einsetzen und ersparen Ihnen einige Arbeit. Sie finden Unterlagen zu allen Lebensmittelgruppen – von Gemüse und Obst, Fetten, Ölen und Nüssen über Getreide und Getreideprodukte bis zu tierischen Lebensmitteln, Getränken und Süßungsmitteln.



Vollwert-Ernährung Orientierungstabelle

DIN A2-Poster, gefaltet, farbig, 4. Auflage, völlig neu überarbeitet und gestaltet, € 4,-

Einzelbestellungen: Verbraucher-Zentrale NRW e. V., Gruppe Ernährung, Mintropstraße 27, D-40215 Düsseldorf

Größere Bestellmengen: direkt beim UGB-Verlag, Sandusweg 3, D-35435 Gießen-Wettenberg, Fax: 06 41-8 08 96-50

Von „sehr empfehlenswert“ bis „nicht empfehlenswert“ teilt die übersichtliche Tabelle alle Lebensmittel in vier Wertstufen ein.

Terminkalender 2003
– mit Vorschau 2004 –

Gesundheits-TrainerIn – Bereich Ernährung

siehe Seite 10

		=== 2004 ===		
Grundseminar Ernährung/Theorie	SE GS 11-1	26.-31.01.03	A-St. Koloman	
	SE GS 11-2	14.-19.02.03	D-Edertal	GS 11-50 08.-13.02.04 D-Edertal
	GS 11-5	30.3.-4.4.03	D-Bad Lauterb.	GS 11-52 25.-30.04.04 D-Bad Lauterb.
	GS 11-7	18.-23.05.03	CH-Basel	
	GS 11-8	25.-30.05.03	A-St. Koloman	
	SE GS 11-11	24.-29.08.03	D-Bad Lauterb.	
	GS 11-13	19.-24.10.03	D-Bad Tölz	
Küchenpraxis – leicht gemacht	VK-1	14.-16.03.03	D-Edertal	
	VK-2	27.-29.06.03	D-Edertal	VK-50 27.-29.02.04 D-Edertal
AufbauSeminar Ernährung/Praxis	AS 12-2	23.-28.02.03	D-Edertal	
	AS 12-5	18.-23.05.03	D-Edertal	AS 12-50 15.-20.02.04 D-Edertal
	AS 12-6	22.-27.06.03	A-Innsbruck	AS 12-52 16.-21.05.04 D-Edertal
	AS 12-7	13.-18.07.03	CH-Winterthur	
	AS 12-8	24.-29.08.03	D-Edertal	
	AS 12-9	12.-17.10.03	D-Edertal	
Trainingsseminar	TS 13-2	06.-10.04.03	D-Edertal	
	TS 13-3	03.-07.08.03	A-Innsbruck	TS 13-50 28.3.-1.4.04 D-Edertal
	TS 13-4	07.-11.09.03	D-Edertal	
	TS 13-6	12.-16.10.03	CH-Männedorf	
Strategieseminar	ST 14-2	25.-30.05.03	D-Edertal	
	ST 14-4	19.-24.10.03	D-Edertal	ST 14-50 25.-30.01.04 CH-Hertenstein
	ST 14-6	02.-07.11.03	A-Reith	ST 14-52 23.-28.05.04 D-Edertal

Gesundheits-TrainerIn – Bereich Bewegung und Entspannung

siehe Seite 13

Grundseminar Bewegung und Entspannung	SE GS 21-1	23.-28.03.03	D-Bad Lauterb.	
	GS 21-2	04.-09.08.03	D-Bad Lauterb.	GS 21-50 21.-26.03.04 D-Bad Lauterb.
AufbauSeminar Bewegung und Entspannung	AS 22-1	10.-15.08.03	D-Bad Lauterb.	
Trainingsseminar	TS 23-1	31.8.-3.9.03	D-Bad Lauterb.	

SE Für Erstbucher von UGB-Seminaren: Bei diesem Termin erhalten Sie € 50,- Ermäßigung auf die Seminargebühr.

Terminkalender 2003

- mit Vorschau 2004 -

Gesundheits-TrainerIn – Bereich Neue Lebensstile

siehe Seite 16

Kursleitertraining – Beratung und Motivation	BM-1	07.-09.03.03	D-Edertal	BM-50	12.-14.03.04	D-Edertal	==== 2004 ====
	BM-3	11.-13.07.03	D-Edertal				
Grundseminar Neue Lebensstile	GS 41-2	04.-06.04.03	D-Edertal	GS 41-50	26.-28.03.04	D-Edertal	==== 2004 ====
	GS 41-4	01.-03.08.03	D-Edertal				
Aufbauseminar Neue Lebensstile	AS 42-2	15.-18.05.03	D-Edertal	AS 42-50	13.-16.05.04	D-Edertal	==== 2004 ====
	AS 42-4	04.-07.09.03	D-Edertal				
Trainingsseminar Neue Lebensstile	TS 43-2	22.-27.06.03	D-Edertal	TS 43-50	20.-25.06.04	D-Edertal	==== 2004 ====
	TS 43-4	26.-31.10.03	D-Edertal				

FachberaterIn Vollwert-Ernährung UGB – für Dipl. oec. troph. (Uni/FH)

siehe Seite 19

Intensivseminar Vollwert- Ernährung	IS-1	05.-07.03.03	D-Edertal	IS-2	26.-28.07.03	D-Edertal	
	IS-2	26.-28.07.03	D-Edertal				
Ernährung – individuell betrachtet	FE-10	21.-23.03.03	D-Edertal	FE-70	05.-07.03.04	D-Edertal	==== 2004 ====
Kursleitertraining – Beratung und Motivation	BM-1	07.-09.03.03	D-Edertal	BM-50	12.-14.03.04	D-Edertal	==== 2004 ====
	BM-3	11.-13.07.03	D-Edertal				
Aufbauseminar Ernährung/Praxis	AS 12-12	23.-28.02.03	D-Edertal	AS 12-70	15.-20.02.04	D-Edertal	==== 2004 ====
	AS 12-15	18.-23.05.03	D-Edertal				
	AS 12-16	22.-27.06.03	A-Innsbruck				
	AS 12-17	13.-18.07.03	CH-Winterthur				
	AS 12-18	24.-29.08.03	D-Edertal				
AS 12-19	12.-17.10.03	D-Edertal					
Trainingsseminar	TS 13-12	06.-10.04.03	D-Edertal	TS 13-70	28.3.-1.4.04	D-Edertal	==== 2004 ====
	TS 13-14	07.-11.09.03	D-Edertal				

Gourmet-Koch/-Köchin/-Küchenfachkraft Vollwert-Ernährung UGB

siehe Seite 26

Grundsem. Ernähr./ Theorie u. Praxis	GS 31-1	09.-14.03.03	D-Edertal	GS 31-50	07.-12.03.04	D-Edertal	==== 2004 ====
	GS 31-3	21.-26.09.03	D-Edertal				
Trainingsseminar	TS 32-1	02.-06.11.03	D-Edertal				

Terminkalender 2003

- mit Vorschau 2004 -

Naturkost-BeraterIn UGB

siehe Seite 22

Grundseminar Ernährung/Theorie	SE GS 11-1	26.-31.01.03	A-St. Koloman	SE GS 11-50	08.-13.02.04	D-Edertal	==== 2004 ====
	GS 11-2	14.-19.02.03	D-Edertal				
	GS 11-5	30.3.-4.4.03	D-Bad Lauterb.				
	GS 11-7	18.-23.05.03	CH-Basel				
	GS 11-8	25.-30.05.03	A-St. Koloman				
Küchenpraxis – leicht gemacht	VK-1	14.-16.03.03	D-Edertal	VK-50	27.-29.02.04	D-Edertal	==== 2004 ====
	VK-2	27.-29.06.03	D-Edertal				
Aufbauseminar Ernährung/Praxis	AS 12-2	23.-28.02.03	D-Edertal	AS 12-50	15.-20.02.04	D-Edertal	==== 2004 ====
	AS 12-5	18.-23.05.03	D-Edertal				
	AS 12-6	22.-27.06.03	A-Innsbruck				
	AS 12-7	13.-18.07.03	CH-Winterthur				
	AS 12-8	24.-29.08.03	D-Edertal				
Trainingsseminar	AS 12-9	12.-17.10.03	D-Edertal	AS 12-52	16.-21.05.04	D-Edertal	==== 2004 ====
	TS 63-2	06.-10.04.03	D-Edertal				
	TS 63-3	03.-07.08.03	A-Innsbruck				
	TS 63-4	07.-11.09.03	D-Edertal				
	TS 63-6	12.-16.10.03	CH-Männedorf	TS 63-50	28.3.-1.4.04	D-Edertal	==== 2004 ====

Naturkost-FachberaterIn UGB

siehe Seite 24

Voraussetzung	Naturkost-BeraterIn UGB						
Ernährung individ. betrachtet	FE-10	21.-23.03.03	D-Edertal	FE-70	05.-07.03.04	D-Edertal	==== 2004 ====
Allergien u. Infekt. – was tun?	AI-2	03.-05.07.03	D-Edertal				
Trainingsseminar	TS 73-2	06.-09.10.03	D-Edertal				

diplomierter Naturkost-FachberaterIn UGB

siehe Seite 25

Voraussetzung	FachberaterIn Vollwert-Ernährung UGB						
Allergien u. Infekt. – was tun?	AI-2	03.-05.07.03	D-Edertal				
Trainingsseminar	TS 73-12	06.-09.10.03	D-Edertal				

SE Für Erstbucher von UGB-Seminaren:
Bei diesem Termin erhalten Sie € 50,- Ermäßigung auf die Seminargebühr.

Terminkalender 2003

- mit Vorschau 2004 -

UGB-FastenleiterIn

siehe Seite 28

Grundseminar Fasten/Theorie	GS 51-1	20.-22.02.03	D-Überlingen	
Grundseminar Bewegung und Entspannung	SE GS 21-1	23.-28.03.03	D-Bad Lauterb.	==== 2004 ==== GS 21-50 21.-26.03.04 D-Bad Lauterb.
	GS 21-2	04.-09.08.03	D-Bad Lauterb.	
Grundseminar Ernährung/Theorie	SE GS 11-1	26.-31.01.03	A-St. Koloman	==== 2004 ==== GS 11-50 08.-13.02.04 D-Edertal GS 11-52 25.-30.04.04 D-Bad Lauterb.
	SE GS 11-2	14.-19.02.03	D-Edertal	
	GS 11-5	30.3.-4.4.03	D-Bad Lauterb.	
	GS 11-7	18.-23.05.03	CH-Basel	
	GS 11-8	25.-30.05.03	A-St. Koloman	
AufbauSeminar Fasten/Praxis	AS 52-2	25.4.-2.5.03	D-Mittenwald	
	AS 52-4	18.-25.07.03	D-Bad Brück.	
Kursleitertraining - Beratung und Motivation	BM-1	07.-09.03.03	D-Edertal	==== 2004 ==== BM-50 12.-14.03.04 D-Edertal
	BM-3	11.-13.07.03	D-Edertal	
Trainingsseminar Fasten	TS 53-2	13.-16.07.03	D-Edertal	
	TS 53-4	16.-19.11.03	D-Edertal	

FachberaterIn Fasten UGB - für Dipl. oec. troph. (Uni/FH)

siehe Seite 30

Grundseminar Fasten/Theorie	GS 51-1	20.-22.02.03	D-Überlingen	
Grundseminar Bewegung und Entspannung	SE GS 21-11	24.-28.03.03	D-Bad Lauterb.	==== 2004 ==== GS 21-70 21.-26.03.04 D-Bad Lauterb.
	GS 21-12	05.-09.08.03	D-Bad Lauterb.	
Kursleitertraining - Beratung und Motivation	BM-1	07.-09.03.03	D-Edertal	==== 2004 ==== BM-50 12.-14.03.04 D-Edertal
	BM-3	11.-13.07.03	D-Edertal	
AufbauSeminar Fasten/Praxis	AS 52-2	25.4.-2.5.03	D-Mittenwald	
	AS 52-4	18.-25.07.03	D-Bad Brück.	
Trainingsseminar Fasten	TS 53-12	13.-16.07.03	D-Edertal	
	TS 53-14	16.-19.11.03	D-Edertal	

Terminkalender 2003

- mit Vorschau 2004 -

Fort- und Weiterbildungen

VK	Küchenpraxis - leicht gemacht
VK-1	14.-16.03.03 D-Edertal
VK-2	27.-29.06.03 D-Edertal
VK-50	27.-29.02.04 D-Edertal
MK	Vollwertige Mittelmeerküche
MK-2	25.-27.07.03 D-Edertal
PF	Lustvoll schlemmen mit bioaktiven Substanzen - Power-Food
PF-2	31.10.-2.11.03 D-Edertal
KI	Kochen für Kinder
KI-1	04.-06.04.03 A-Innsbruck
KI-2	12.-14.09.03 D-Edertal
PT	Praxistraining für Köche und Küchenfachkräfte
PT-2	07.-09.11.03 D-Edertal
KU	Kuchen und Torten mit Vollkorn
KU-2	10.-12.10.03 CH-Männedorf
FF	Feste feiern!
FF-1	18.-20.07.03 D-Edertal
FF-2	22.-24.08.03 D-Edertal
FM	Fachseminar Ernährung - für Mediziner
FM-1	18.-20.03.03 D-Edertal
AI	Allergien und Infektionen - was tun?
AI-2	03.-05.07.03 D-Edertal
FE	Ernährung individuell betrachtet
FE-1	21.-23.03.03 D-Edertal
FE-50	05.-07.03.04 D-Edertal
KS	Richtig essen und trinken
KS-9	06.-11.07.03 D-Edertal
IS	Intensivseminar Vollwert-Ernährung
IS-1	05.-07.03.03 D-Edertal
IS-2	26.-28.07.03 D-Edertal
GS	Grundseminar Fasten/Theorie
GS 51-1	20.-22.02.03 D-Überlingen
FT	Fastenleiter-Training
FT-1	18.-20.09.03 D-Bad Pyrmont
SL	Lebendige Seminare durch Bewegung und Entspannung
SL-2	14.-16.11.03 D-Edertal

BM	Kursleiter-Training - Beratung und Motivation
BM-1	07.-09.03.03 D-Edertal
BM-3	11.-13.07.03 D-Edertal
BM-50	12.-14.03.04 D-Edertal
KL	Kursleiter-Training - für erfolgreiche Veranstaltungen
KL-1	16.-18.05.03 CH-Basel
KL	Kursleiter-Training - für bessere Kommunikation
KL-2	17.-19.10.03 D-Edertal
KT	Training zur Konfliktfähigkeit
KT-1	13.-15.06.03 D-Edertal
SK	Selbstmanagement und emotionale Kompetenz
SK-2	14.-16.02.03 D-Edertal
SK-4	10.-12.10.03 D-Edertal
LE	Lebensstil als Schlüssel zum Essverhalten
LE-2	24.-26.10.03 A-Reith
DA	Dauerhaft abnehmen mit Herz und Verstand
DA-1	14.-16.03.03 A-Reith

Seminarassistent (s. Seite 46) ist für UGB-AbsolventInnen möglich in:

- Selbstmanagement und emotionale Kompetenz
- Grundseminar Neue Lebensstile
- Küchenpraxis - leicht gemacht
- Vollwertige Mittelmeerküche
- Kochen für Kinder

Tagungen/Symposien

Fachtagung	09.-10.05.03	D-Gießen
Fachtagung	13.-14.06.03	CH-Winterthur
Fachtagung	14.-15.11.03	CH-Bern
Symposium	26.-28.09.03	D-Edertal
Symposium	21.-23.11.03	D-Edertal

Anmeldung zu den Seminaren

1. Seminar:

Termin Kennziffer

Ausweichtermin Kennziffer

2. Seminar:

Termin Kennziffer

Ausweichtermin Kennziffer

3. Seminar:

Termin Kennziffer

Ausweichtermin Kennziffer

Bitte überweisen Sie gleichzeitig mit der schriftlichen Anmeldung die Anzahlung in Höhe von € 50,-/ sFr 90,-. Erst dann bestätigen wir Ihre verbindliche Anmeldung. Eine Abmeldung ist jederzeit möglich, wenn von Ihnen eine Ersatzperson angemeldet wird oder die Abmeldung bis zu vier Wochen vor Seminarbeginn erfolgt. Die Anzahlung wird bei Abmeldung sowie bei Ummeldung als Bearbeitungsgebühr einbehalten. Bei kurzfristigem Rücktritt wird die Seminargebühr berechnet. Im Übrigen erkenne ich die auf Seite 48 genannten Bedingungen an.
Bitte senden Sie die Seminaranmeldung an die jeweilige Geschäftsstelle des Landes (siehe Seite 7), in dem das Seminar stattfindet.

Bankverbindungen: siehe Seite 7

Datum Unterschrift

Mitgliedsantrag

Ich beantrage die fördernde Mitgliedschaft im Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V. - Deutschland

Ich beantrage die fördernde Mitgliedschaft im Verein für Unabhängige Gesundheitsförderung - Österreich

Ich beantrage die fördernde Mitgliedschaft im Verein für Unabhängige Gesundheitsberatung - Schweiz

Der Mitgliedsbeitrag beträgt bei Bankeinzug € 80,-/ sFr 150,-; bei allen anderen Zahlungsweisen € 90,-/ sFr 160,-

Bitte senden Sie Ihren Antrag an die jeweilige Landesgeschäftsstelle (siehe Seite 7).

Die Kündigung ist jederzeit mit einer Frist von zwei Monaten zum Jahresende durch formloses Schreiben an die jeweilige Geschäftsstelle des UGB möglich. Mindestdauer der Mitgliedschaft: 1 Jahr

Den Mitgliedsbeitrag entrichte ich

per Bankeinzug

per Überweisung

Bankverbindung

Konto-Nr. BLZ

Datum Unterschrift

Absender

Name, Vorname Geb. Datum

Straße, Nr. Beruf

PLZ, Ort

Telefon privat Telefon dienstl.

Fax E-Mail

Abonnement – UGB-FORUM

- Bitte senden Sie mir gegen € 2,20,-; sFr 5,- in Briefmarken ein Probeheft des UGB-FORUM zu.
- Ich möchte das UGB-FORUM zum Preis von € 42,-; sFr 69,- bei Bankeinzug (bei allen anderen Zahlungsweisen € 48,-; sFr 78,-/übriges Ausland € 49,80,-) abonnieren.

- ab sofort
- rückwirkend ab Heft
- bequem und bargeldlos mit Bankeinzug
- gegen Rechnung

Bankverbindung

Konto-Nr. BLZ

Datum Unterschrift

Vertrauensgarantie: Diese Bestellung kann innerhalb von 8 Tagen durch eine schriftliche Mitteilung an die UGB-Verlags GmbH widerrufen werden. Eine Kündigung des Abonnements ist jederzeit mit einer Frist von 2 Monaten zum Jahresende – jedoch frühestens nach einem Jahr – durch formloses Schreiben an die UGB-Verlags GmbH möglich.

Datum Unterschrift

Broschüren und Tabellen

- Ex. CD-ROM Vortragsfolien Ernährung, € 49,-
- Ex. Vollwertiger Genuss ohne Reue, € 7,50,-
- Ex. Orientierungstabelle Vollwert-Ernährung € 4,-

Datum Unterschrift

Erlebniskiste Essen, Trinken & Co

- Bitte senden Sie mir gegen Rechnung eine Erlebniskiste Essen, Trinken & Co zu.
Preis: 369,- € inkl. Versand.

Datum Unterschrift

Rechnungsanschrift für Erlebniskiste

– falls abweichend vom Absender –

Name

Institution

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon, Fax

E-Mail

Absender

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

Fax

E-Mail

Bestellanschrift:

UGB-Beratungs- und Verlags GmbH, Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg, Fax: 0641-80896-50

Die Fachzeitschrift

UGB-FORUM

In der Fachzeitschrift für Gesundheitsförderung informieren Experten aus Wissenschaft und Praxis alle zwei Monate über Themen rund um Ernährung, Gesundheit, Ökologie und Ganzheitsmedizin. Jede Ausgabe widmet sich einem Schwerpunktthema, das ausführlich behandelt wird. Außerdem erhalten Sie neueste Informationen aus der Wissenschaft und viele nützliche Tipps, wie Sie Beruf, Alltag und Freizeit gesund gestalten können.

- Bestellkarte siehe Umschlagseite nebenan.

**Fordern Sie ein
Probe-Heft an.**



**Erlebniskiste
Essen, Trinken & Co**
Ausgewählte Medien für die Grundschule



Tausend und eine Stunde voller Erlebnisse – fast fertig vorbereitet! In der Erlebniskiste wurden 85 empfehlenswerte Medien zusammengestellt, mit denen Kindern im Grundschulalter das Thema Ernährung

sachlich korrekt und erlebnisorientiert vermittelt werden kann. Um die Übersicht und den Einsatz der vielen Materialien zu erleichtern, ist in der Erlebniskiste ein über 200-seitiger Wegweiser mit vielen kreativen Ideen und Unterrichtsvorschlägen enthalten. Lehrern vereinfachen formulierte Lernziele und Projektvorschläge die Unterrichtsvorbereitung ebenso wie Kopiervorlagen für Arbeitsblätter und Elternbriefe. Am Projekt beteiligt sind der aid infodienst, die Verbraucher-Zentrale Nordrhein-Westfalen und der UGB e. V.

Bestellung beim UGB-Verlag zum Vorzugspreis von € 369,-.

UGB-Deutschland
Sandusweg 3
D-35435 Wettenberg/Gießen
Tel.: 0641 - 80896-0
Fax: 0641 - 80896-50
Email: info@ugb.de
Internet: www.ugb.de

UGB-Österreich
Unterstrab 253B
A-6416 Obsteig
Tel.: 052 64-2 01-70
Fax: 052 64-2 01-71
Email: ugb@smidt.at
Internet: www.ugb.at

UGB-Schweiz
Seewadelstr. 7c
CH-8444 Henggart
Tel.: 052-31 63544
Fax: 052-31 63543
Email: ugb.schweiz@bluemail.ch
Internet: www.ugb.ch

Schutzgebühr
€ 1,-/sFr 2,-