

## ZERTIFIKAT

**Anja Kolweyh**

hat an der DTB-Weiterbildung

### **Ernährung und Bewegung**

beim Bildungswerk des VTF in Hamburg  
vom 17. bis 19. August 2018,  
teilgenommen.

Inhalte:

- Nährstoff-Empfehlungen Kohlenhydrate, Protein, Fett - Neues und Altes
  - Kraftwerk Körper: Basics Stoffwechsel
    - Low Carb vs. high Carb
  - Ernährung im Freizeitsport vs. Leistungssport
    - Diäten
  - Ernährungsverhalten und der innere Schweinehund
    - flexible Verhaltenskontrolle
- Tipps zur Umsetzung eines neuen Bewegungs- und Ernährungsverhaltens/  
Motivation und Lifestyle
  - Anleitung zur Durchführung präventiver Bewegungsprogramme  
mit praxisnahen Ernährungstips
- Einführung in das wissenschaftlich überprüfte und von den Krankenkassen  
im Rahmen des § 20 SGB V anerkannte Programm, Cardio-Aktiv
  - Praktische Kocheinheiten

Der Lehrgang umfasste 25 Lerneinheiten.

Leitung: Katrin Kleinesper



---

Karen Beigel  
Bildungswerk des VTF Hamburg

Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.