

# RAWO EVIDENCE-BASED NUTRITION SPECIALIST

Education Guide 2019



RESEARCHED **ATHLETES** WORLD

[RAWO.AT](http://RAWO.AT)

**LEAD**  
THE INDUSTRY.



# ABOUT

## RESEARCHED ATHLETES WORLD

Die Ausbildungsabteilung von Researched Athletes World wurde 2016 gegründet, um durch forschungsorientiertes Wissen und fachliches Know-How praktische Anwendungen mit hochwertigen Premiumstandards in die Trainerbranche zu implementieren und gut ausgebildete Coachingexperten zu vernetzen sowie mit ihnen zusammenzuarbeiten.

## ENS - EVIDENCE-BASED NUTRITION SPECIALIST

Das Evidence-Based Nutrition Specialist Programm wurde gegründet um in der Ernährungstrainerbranche einen hochwertigen Ausbildungsstandard zu setzen und neue Kompetenzdimensionen zu erklimmen. Das primäre Ziel ist das orientierte Arbeiten nach evidenzbasierten Ernährungsleitlinien sowie die Weiterentwicklung der persönlichen Coachingfähigkeiten.

Die Schwerpunkte der Ausbildung richten sich auf Ernährungsdiagnostik und das analytische Evaluieren der Situation, eigener Aufgaben und deren Grenzen sowie das Planen, Steuern und Coachen evidenzbasierter und zugeschnittener Ernährungskonzepte für Klienten im Leistungssport, bis hin zu Körperrekompensationszielen.



Die RAWO Evidence-Based Nutrition Specialist Ausbildung ist auf evidenzbasierter Wissenschaft sowie langjähriger praktischer Erfahrung in sämtlichen branchenspezifischen Bereichen und Kliententypen aufgebaut. Unsere sorgfältig ausgewählten Ausbilder und Dozenten bringen neben exzellenten Researchfähigkeiten allesamt langjährige Praxis in ihren Tätigkeitsbereichen mit und gelten als renommiert.

Die Ausbildungen richten sich nach unseren internen Ernährungscoachingprotokollen sowie der evidenzbasierten Nachforschung des RAWO Nutrition Departments.

Unser Bestreben ist die branchenspezifische Integration von Ernährungswissenschaft, gekoppelt an den Abgleich in der Praxis sowie eine interne Research Database, zu der unsere Absolventen Zugriff haben, weiterzugeben.

Zum Schluss setzen wir allumfassend auf das Mindset, sich lebenslang weiterzuentwickeln. All diese Felder kombinieren wir zu einem speziellen Ansatz, den unsere Absolventen in ihren Coachingalltag einfließen lassen und zur Elite ihrer Branche aufstoßen. Unsere Absolventen sind hochausgebildete Kräfte, die immensen wertvollen Einfluss auf die Bevölkerung ausüben können.



# LERNANFORDERUNGEN

- Verstehen und Anwenden der RAWO Nutrition Concept Komponenten
- Verstehen und Anwenden der ernährungsdiagnostischen Komponenten
- Erlernen und Anwenden effektiver und individuell passender Coachingmethoden
- Verständnis des wissenschaftlich basierten theoretischen Hintergrundes zu jedem relevanten Ernährungskonzept sowie das praktische Integrieren bei verschiedenen Anwendungen
- Das Verbinden der "Body of Research" mit individuellen Bedürfnissen und verschiedenen umweltbedingten Anforderungen
- Ernährungskonzepte planen, kreieren und steuern
- Eigene Strategien entwickeln und sie mit der wissenschaftlichen Basis präzise abgleichen und integrieren
- „The Art and Psychology of Coaching“ entwickeln und deine persönlichen Coachingkompetenzen mit Klienten ausbauen

## ERNÄHRUNGSPHYSIOLOGIE

In diesem Modul werden aktuelle Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft und Biochemie herangezogen, um eine Leitlinie für optimale Ernährung basierend auf Geschlecht, Alter, Lebensumstände und Betätigungsfeld zu lehren.

## ERNÄHRUNGSPLANUNG- UND STEUERUNG

Von der systematischen Anamnese über Parameterbestimmung und Konzeptionierung einer zielführenden Ernährungsstrategie bis hin zur optimalen planmäßigen Umsetzung und Anpassung im Zuge der Betreuung bringt dieses Modul unsere Ansätze näher.

## BIOCHEMIE UND GENETIK

Dieses Modul befasst sich kompakt und verständlich mit der fachspezifisch relevanten Auseinandersetzung im Bereich der humanen Biochemie sowie Genetik. Zudem werden Zukunftsblicke in die Forschung ausgelegt um zu erfahren, welche Einflüsse auf die praktischen Tätigkeiten eines ENS die künftige Forschung mitbringt.

## ERNÄHRUNGSPSYCHOLOGIE

Dieses Modul beinhaltet einen kompakten Standpunkt hinsichtlich der aktuellen Evidenz zu Verhaltensweisen, Einflussfaktoren unserer Ernährung, Verbindungen und relevanten kognitiven und neurologischen Prozessen sowie passende Coachingelemente. Zudem wird die Differenzierungsfähigkeit als Schnittstelle entwickelt um zu erkennen, wann ein psychischer Zustand professionell an einen Psychologen weitervermittelt werden sollte, sich innerhalb oder außerhalb des einzugreifenden Kompetenzrahmens abspielt. Zudem wird thematisiert und gelehrt, wie man als Ansprechperson in der Zeit nach einer Behandlung effektiv coacht.

## MARKETING | BRANDBUILDING

Wir haben ein internes Modell konzipiert, welches ein Kompetenznetzwerk unterstützt und zielgerichtet am Markt etabliert. Als ENS erhalten Sie lebenslange Unterstützung in Form von Referenzen und Beratung. Zudem wird in diesem Modul unser „Brand Building“ Konzept nähergebracht, welches vom ENS direkt umgesetzt werden kann und er von dem deutschsprachig verteilten Netzwerk profitiert.



## MOTIVATION STRATEGY

Menschen haben unterschiedliche Motive und Vorstellungen. Es gilt, die zugehörigen Parameter zu erkennen, die die körperlicher und mentale Kapazität eines Klienten beeinflussen und danach gehend sinnvoll zu coachen. Motivation ist nicht lediglich Animation nach Gefühl sondern ein vielschichtiges, breitgefächertes, teils messbares und systematisches Unterfangen.

## WISSENSCHAFTLICHES ARBEITEN

Dieses Modul widmet sich der Denk- und Herangehensweise eines wissenschaftlich basierten Spezialisten. Dabei ist es essentiell zu verstehen, wie wissenschaftliche Daten zunächst auf Qualität und Kontext geprüft, eingeordnet und unterschieden werden und im weiteren Zuge praxisrelevant umgesetzt werden und die eigene Methodik beeinflussen.

## LEBENSMITTELTECHNOLOGIE UND INDUSTRIE

Hier wird ein praxisrelevanter Hintergrund zur Lebensmittelherstellung herangetragen. Prozessierungsvorgänge und deren Auswirkungen auf Lebensmittelqualität- und Unterscheidung, Labeling, Siegel, Qualitätsmerkmale- und Standards, wichtige Eckpfeiler für individuelle Lebensmittelwahl sind hier vorrangig das Themengebiet.

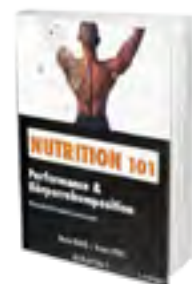
## CASE STUDY | COACHING REVIEW

Den Abschluss des gesamten ENS Programmes bildet ein praktisches Examen in Form einer Echtzeit „Case Study“, in welcher vor Ort gecoached wird und gleichzeitig die Diplomarbeit damit verbunden verteidigt wird. Dieses Modul entscheidet über die Kompetenzen und Legitimität für das Tragen eines ENS Titels.

## VORKENNTNISSE

### NUTRITION 101

<http://www.raw360.at/produkt/nutrition>



## BACKGROUND

Für die Teilnahme am ENS Programm müssen Sie volljährig sein und ein abgeschlossenes oder laufendes fachspezifisches naturwissenschaftliches oder pädagogisches Studium mit mind. 2 abgeschlossenen Semestern vorweisen können. Sollten diese Voraussetzungen nicht erfüllt sein, so besteht die Möglichkeit, sich mit 3 Jahren fachspezifischer Berufspraxis als Trainer einer Eignungsprüfung zu unterziehen und sich mit bestandener Prüfung als geeigneter Kandidat für einen ENS Spot bewerben zu können.



## PRÄSENZZEIT PHASE 1

30.05.2019 - 02.06.2019  
09:00 - 18:30h

## PRÄSENZZEIT PHASE 2

24.09.2019 - 29.09.2019  
09:00 - 18:30h

## LOCATION

Holmes Place Vienna International Club  
inkl. Donausportanlage  
Wagramer Straße 17, 1220 Wien

## GESAMTKOSTEN ENS - EVIDENCE-BASED NUTRITION SPECIALIST

Preis: **1595,00 €** inkl. MwSt.\*

Inkludiert sind:

- alle Skripten in digitaler Form
- Zugang zum Holmes Place Club in alle Bereiche
- Handtuchservice
- Persönliche Zugangsdaten zur internen RAWO Memberarea und Research Database
- Profilerstellung im RAWO Specialist Netzwerk, in dem alle geschlossenen ENS als regionale Referenz und Partner geführt werden

## BEWERBUNG

Senden Sie uns bitte ein aussagekräftiges Motivationsschreiben mit ihren Beweggründen sowie einen detaillierten Lebenslauf mit Portraitfoto an [office@raw360.at](mailto:office@raw360.at)

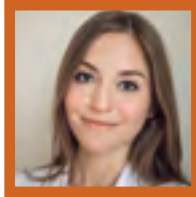


# DOZENTEN



**LORIC PETRUZZI**

Studium der Biotechnologie  
Scientific Collaborator (University of Applied Sciences, VS. Molecular Diagnostic unit.)



**GINA VARNAVIDES**

Studium der Genetik u. Molekularbiologie



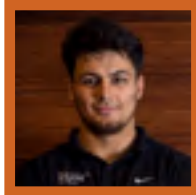
**BRAD DIETER**

M.S. in Biomechanics, Doctor of Philosophy (PhD) in Exercise Physiology  
Sacred Heart Medical Center - Research Scientist  
Eat to Perform - Chief Scientific Officer  
Science Driven Nutrition - Gründer, Coach & Autor



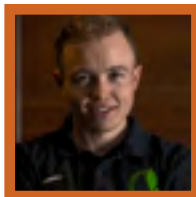
**DOMINIK SCHMIDT**

Staatlich geprüfter Trainer (BSPA), Studium der Wirtschaftspädagogik, Instruktor für allgemeine Körperausbildung (BSPA), Basislizenz als BSO Sportmanager, 12 Jahre Trainererfahrung



**MARKO RADOS**

Studium der Sportökonomie und Wirtschaftspsychologie, Akad. Sporttrainer, EXOS Performance Specialist, EGSA Kettlebell Coach



**MICHAEL MOSCHNY**

Studium Ernährungswissenschaften  
Studium Sportgerätetechnik  
Wettbewerbsorientierter Ausdauersport





## WAS IST DER RAWO CODE OF CONDUCT?

Unser Code of Conduct basiert auf unserem Unternehmensleitbild und gilt für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie Partner und Educationsteilnehmer. Dieser Kodex enthält einen Leitfaden für ethisches und rechtsschaffendes Handeln und Entscheiden. Er orientiert sich an internationalen Übereinkünften sowie ethischen Standards und spiegelt unsere Prinzipien wieder.

Wenn nachfolgende Fragen mit „Ja“ beantwortet werden können, dann erfüllen Sie den RAWO Code of Conduct.

- Ist meine Handlung/ Entscheidung gesetzlich erlaubt?
- Entspricht sie unseren Werten, den im Code of Conduct enthaltenen Grundsätzen sowie unseren internen Richtlinien und Verhaltensanweisungen?
- Ist sie frei von persönlichen Interessen und steht das Wohl des Unternehmens im Mittelpunkt?
- Habe ich das „Gefühl“, dass meine Handlung/ Entscheidung richtig ist?
- Hält meine Handlung/ Entscheidung einer öffentlichen Prüfung (z. B. durch Behörden) stand?
- Sind meine Handlungen und Absichten ethisch vertretbar?

**PERFORMANCE  
EVERYWHERE.**