

Fernstudium zum Gesundheitsberater

Ernährung-Fitness-Stressmanagement-Wellness



Ferninstitut Falk

Sie suchen eine neue Herausforderung?

- und spüren, dass sich etwas ändern muss?

Vielleicht fühlen Sie sich in Ihrem aktuellen Job nicht mehr erfüllt. Vielleicht suchen Sie nach einer Aufgabe mit mehr Sinn. Oder Sie interessieren sich schon lange für Gesundheit, Ernährung und ein bewusstes Leben.

Aber Sie fragen sich: „Kann ich das überhaupt – ohne Vorkenntnisse? Ja.

Unsere Ausbildung zum Gesundheitsberater wurde speziell für Menschen entwickelt, die keine Vorerfahrung haben. Schritt für Schritt bauen Sie sich das Wissen und die Sicherheit auf, um Menschen ganzheitlich zu begleiten.

So kann Ihr Berufsalltag aussehen

Sie arbeiten mit Menschen, die aktiv etwas für ihre Gesundheit verändern möchten. Dabei unterstützen Sie Ihre Klienten, neue Gewohnheiten zu entwickeln, mehr Energie zu gewinnen und wieder in ihr Gleichgewicht zu kommen.

Die Ausbildung eröffnet Ihnen verschiedene Möglichkeiten: Sie können nebenberuflich starten, Ihr Wissen in Ihren aktuellen Beruf integrieren oder sich Schritt für Schritt selbstständig machen.

Typische Tätigkeitsfelder sind Kooperationen mit Fitnessstudios, Praxen oder Wellness-Einrichtungen. Auch eigene Beratungen sowie Kurse und Workshops sind möglich.

Vielleicht gehören Sie ja bereits zur Zielgruppe?

Viele unserer Teilnehmer kommen aus sozialen, pädagogischen, psychologischen, medizinischen oder beratenden Berufsfeldern und möchten ihr Wissen gezielt erweitern oder neu ausrichten.

Dazu zählen Tätigkeiten im Coaching-, Trainings- und Betreuungsbereich ebenso wie Berufe im Gesundheitswesen, etwa Heilpraktiker, Physiotherapeuten, Pflegekräfte oder medizinische Fachangestellte. Auch aus dem Wellness- und Beautybereich sowie aus Bildung, Beratung und Personalwesen nutzen viele diese Ausbildung, um ihr Wissen zu erweitern und ganzheitlicher zu arbeiten.

Oder Sie möchten ganz neu starten

Vielleicht kommen Sie aber auch aus einem völlig anderen Bereich und möchten sich beruflich neu orientieren. Auch dann bietet Ihnen diese Ausbildung einen strukturierten und gut verständlichen Einstieg in die Gesundheitsberatung. Sie benötigen keine Vorkenntnisse. Entscheidend ist Ihr Interesse an Gesundheit, Ihre Offenheit für neue Inhalte und der Wunsch, mit Menschen zu arbeiten.



Was macht ein Gesundheitsberater?

Ein Gesundheitsberater unterstützt Menschen dabei, ihre Gesundheit aktiv zu fördern und ihr Wohlbefinden zu stärken – mit klarem Fokus auf Prävention, nicht auf die Behandlung von Krankheiten.

Die meisten Klienten möchten ihren Lebensstil verbessern und oft auch Gewicht reduzieren.

Dabei geht es um den Aufbau gesunder Gewohnheiten, die Reduktion von Risikofaktoren und mehr Bewusstsein im Alltag.

Vermittelt werden alltagstaugliche Strategien, die Energie, Balance und allgemeines Wohlbefinden nachhaltig unterstützen.

Gender-Hinweis

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verzichten wir auf geschlechts-spezifische Formulierungen. Selbstverständlich sind dabei stets alle Menschen (w/m/d) gemeint. Für uns sind alle Menschen sichtbar. Immer.

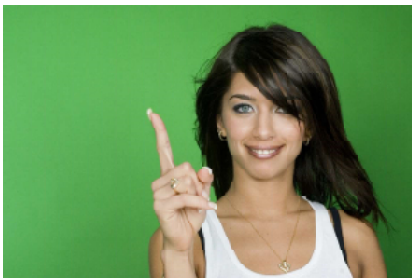
Ihr Weg zum Gesundheitsberater

4 Module - ein ganzheitlicher Ansatz

Sie entwickeln Schritt für Schritt ein fundiertes Verständnis für die ganzheitliche Gesundheitsberatung – von Ernährung über Bewegung und Stressmanagement bis hin zu Wellness. Im Anschluss sind Sie in der Lage, Menschen kompetent zu begleiten und individuelle Gesundheitskonzepte zu erstellen.

Lernen in Etappen

Sie erhalten Ihre Lernunterlagen in vier aufeinander abgestimmten Lernpaketen im Abstand von drei Monaten. So lernen Sie strukturiert und bleiben dauerhaft motiviert. Eine detaillierte Übersicht der Inhalte finden Sie auf Seite 6.



Studiendauer

Die Regelstudienzeit beträgt 12 Monate, bei einer wöchentlichen Lernzeit von 8 bis 10 Stunden.

Haben Sie mehr Zeit zur Verfügung, können Sie jederzeit Ihre Ausbildungsdauer flexibel verkürzen.

Oder wollen Sie es ruhiger angehen? Dann machen Sie von unserer Sondervereinbarung Gebrauch und entscheiden Sie sich für einen verlängerten Rhythmus von 16 Monaten.

Zeugnis + Zertifikate

Nach dem Bestehen aller Einsendeaufgaben und der Abschlussprüfung bekommen Sie ein Zeugnis plus ein Zertifikat. Muster können Sie auf unserer FAQ-Seite einsehen.

Zusätzlich erhalten Sie auf Wunsch Einzelzertifikate für jedes Modul. Das Zertifikat „Ernährungsberater“ ist bereits inklusive.

Sofortiger Beginn

Sie können jeden Tag anfangen. Ohne Wartezeit und Anmeldefristen.

Fordern Sie Ihr erstes Lernpaket an und starten Sie unverbindlich in Ihre 14-tägige Testphase.

Sie erhalten

- 24 gedruckte Lernhefte
- Ausführliche Korrektur Ihrer eingereichten Aufgaben
- Support für alle Ihre Fragen
- Kostenfreie Verlängerung - 3 Monate
- Zeugnis, Zertifikat und Einzelzertifikat

Ihre Extras

- Einführungsmappe
- Ergänzende Beilagen
- Urkunden auf Wunsch auch auf Englisch, Spanisch oder Französisch
- Lernhefte zusätzlich in digitaler Form (PDF)

Geprüfte Qualität

Dank staatlicher Zulassung absolvieren Sie eine anerkannte und hochwertige Ausbildung - so können Sie direkt nach Abschluss durchstarten.

Voraussetzungen

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Es ist für Neueinsteiger konzipiert, die sich in die Thematik einarbeiten wollen.

Eine Berufsausbildung, ein Studium oder mehrjährige Berufserfahrung in einem anderen Bereich sind von Vorteil – denn wertvolle Lebenserfahrung ist ein zusätzlicher Pluspunkt.

Prüfungen

Jedes zweite Lernheft beinhaltet eine Einsendeaufgabe die aus Transferfragen und praxisorientierten Arbeitsaufgaben besteht.

Sie bearbeiten die einzelnen Aufgaben als auch die Abschlussprüfung und senden uns diese zu.

Innerhalb von 14 Tagen erhalten Sie die ausführlich korrigierten und bewerteten Klausuren zurück. Kein maschinelles Korrektursystem.

88,2 %

der Vollzeitberufstätigen

konnten problemlos die Ausbildung in 12 Monaten abschließen.

Behalten Sie Wissen mit Leichtigkeit

Dieses Fernstudium ist einzigartig und bietet Ihnen spürbaren Mehrwert.



50% weniger Zeitaufwand + 50% mehr Spaß = 100% Erfolg

Mit Freude lernen

Sie erkennen die Wirkung unseres Konzepts daran, dass Sie die Lernhefte gerne zur Hand nehmen und andere Dinge in den Hintergrund treten.

Lernen Sie auch lieber gedruckt?

Ganz bewusst haben wir uns entschieden, Sie in erster Linie mit gedruckten Lernheften zu beliefern und zu schulen. Sie sind einladend gestaltet und werden ständig aktualisiert.

„Handgemacht“ sind sie zwar im Herstellen aufwendiger, es lohnt sich jedoch, wie zahlreiche Erfahrungen unserer Teilnehmer bestätigen.

Sie können für sich wichtige Textstellen markieren oder auch Skizzen und Symbole hinzufügen. Das fördert nicht nur den Lerneffekt, sondern erhöht auch den Lernspaß.

Und sollten Sie dann doch mal auf Ihrem PC, Tablet oder Smartphone etwas wiederholen wollen, können Sie die Lernhefte als PDF-Dateien anfordern.

Service und kostenfrei.

96,5 %
unserer Studenten
bevorzugen Papier

Teilnehmerstimmen

„Aufbau der Lektionen klar und übersichtlich. Selbst bei absolut unbekanntem Lernstoff kann man sich recht leicht einfinden.“
Ruth, Zahnarzthelferin

„Ich möchte Ihnen noch gerne mitteilen, dass ich begeistert bin von dieser Art des Lernens. Es macht auf jeden Fall sehr viel Spaß.“
Claudia, Arzthelferin

„Die Ausbildung hat mir sehr gut gefallen. Spaß haben mir vor allem die vielen Übungen und Selbstreflexionen gemacht.“
Thomas, Erzieher

Erfahrung, auf die Sie sich verlassen können

Seit über 29 Jahren begleiten wir Menschen erfolgreich auf ihrem Weg der beruflichen Veränderung. In dieser Zeit haben wir zahlreiche Teilnehmer bei ihrem beruflichen Neustart unterstützt.

Unser Anspruch geht dabei über die reine Wissensvermittlung hinaus: Wir bereiten Sie gezielt auf Ihren Einstieg ins Berufsleben vor. Dafür setzen wir auf persönliche Betreuung, verständlich aufbereitete Inhalte und eine klar strukturierte Lernmethodik.

95,2 %

unserer Teilnehmer sind sehr zufrieden
mit der Lernbegleitung



Philosophie

Schnell und flexibel: Wir passen uns ohne Wartezeiten Ihrem individuellen Lerntempo an.

Aktuell und verständlich: Unsere Inhalte werden kontinuierlich überarbeitet und klar sowie leicht nachvollziehbar aufbereitet.

Vielseitig und praxisnah: Wir setzen auf einen breit gefächerten Lehrplan mit starkem Praxisbezug.

Arbeitsweise

Wir verstehen uns nicht als reine Vermittler von Lernstoff, sondern als Begleiter im Lernprozess. Deshalb setzen wir auf individuelle Unterstützung und nachvollziehbare, transparente Korrekturen Ihrer Einsendungen.

Denkweise

Lernen bedeutet für uns Freude, Farbe und Entwicklung - nicht Frust und Grau.

Denn Lernen ist für uns weit mehr als das reine Speichern von Wissen: Es ist Verstehen, Erleben und Begreifen.

So entsteht ein ganzheitlicher Prozess, der im besten Fall in ein echtes Flow-Erlebnis führt. Lassen Sie sich inspirieren.

Award 2026

Wiederholt ausgezeichnet durch FernstudiumCheck – eine unabhängige Bewertungsplattform



Top Fernschule 2026

Ferninstitut Falk

Dieser Anbieter zählt zu den beliebtesten Fernschulen 2026.

Ausgewertet wurden 12.288 Bewertungen von 395 Anbietern aus dem Jahr 2025.



Alles inklusive

Ihre Studiengebühr beläuft sich inklusive aller Lernmaterialien und Prüfungsgebühren auf insgesamt 1.680,00 Euro, die Sie in 12 Raten zu je 140,00 Euro oder 16 Raten zu je 105,00 Euro bezahlen können.

Bildung darf nicht am Geld scheitern

Für Teilnehmer mit begrenzten finanziellen Möglichkeiten bieten wir eine zinslose Finanzierung in 24 monatlichen Raten zu je 70,00 Euro an. Dadurch verlängert sich die Ausbildungsdauer auf 2 Jahre.

Sie leben im Ausland?

Auch dann können Sie selbstverständlich an unserem Fernstudium teilnehmen. Bitte beachten Sie, dass je nach Land anteilige Versandkosten sowie Bankgebühren anfallen können. Fragen Sie uns.



Staatliche Förderung

Die Kosten für Ihr Fernstudium werden unter bestimmten Voraussetzungen vom Jobcenter übernommen.

Darüber hinaus gibt es viele Förderprogramme, abhängig vom Bundesland.

Den Link zu Informationsmöglichkeiten finden Sie auf unserer Internetseite unter Studiengebühr.

Steuern sparen

Die Kosten und Gebühren Ihres Fernstudiums sind steuerlich absetzbar. Dadurch verringern sich Ihre Ausbildungskosten merklich.

Ermäßigungen

Sie sind arbeitslos, im Erziehungsurlaub, Student, Azubi, Frührentner, Bundeswehrangehöriger?

Bei Vorlage einer Bescheinigung bezahlen Sie insgesamt 1584,00 Euro: 12 x 132,00 Euro oder 16 x 99,00 Euro.

Sie möchten die Lernhefte ausschließlich digital, per PDF-Dateien erhalten? Auch dann ermäßigen wir die Studiengebühr in gleicher Höhe.

Ohne Risiko starten

Nach Ihrer Anmeldung können Sie die Unterlagen 14 Tage in Ruhe prüfen und bei Nichtgefallen an uns zurücksenden. Es werden dann keine Gebühren fällig.

Vorteile auf einen Blick

- Einstieg ohne Vorkenntnisse
- Gedruckte + digitale Lernhefte
- Lernen flexibel von zu Hause aus
 - Abschluss in nur 12 Monaten
- staatlich zugelassen und anerkannt
 - 29 Jahre Fernschulerfahrung

... und los geht's

Anmeldung ausfüllen und uns per Mail oder Post zukommen lassen.

3-4 Tage später erhalten Sie Ihr erstes Lernpaket.

Vertragsbedingungen Ferninstitut Falk

1. Vertragsbestandteile

Bestandteile des Vertrages sind das Anmeldeformular (1) und diese Vertragsbedingungen (2).

2. Gegenstand des Fernlehrganges

Gegenstand dieses Fernlehrganges ist die Vermittlung von Fachwissen auf dem Gebiet der Gesundheit, entsprechend der Darstellung des Infomaterials.

3. Kursbeginn, Kursdauer

Der Kurs beginnt mit dem Tag des Erhalts des ersten Lernpaketes und dauert 12 Monate. Die Kursdauer kann unentgeltlich um 3 Monate verlängert werden. Bei jeder weiteren 3-monatigen Verlängerung wird ein Unkostenbeitrag von insgesamt 60,00 Euro erhoben.

4. Zusendung des Lernmaterials

Das erste Lernpaket wird zusammen mit einer Kopie dieser Anmeldung und einer Anmeldebestätigung versandt. Das Institut versendet alle weiteren Lernpakete (insgesamt vier) im dreimonatlichen Rhythmus. Die einzige Abweichung ist in Ziffer 8 geregelt.

5. Korrektur der Prüfungsklausuren

Jeder zweite Lehrbrief beinhaltet eine Einsendeaufgabe, die bearbeitet und an das Institut geschickt werden muss. Das Institut verpflichtet sich, die eingegangenen Aufgaben innerhalb von 2 Wochen zu korrigieren und zu benoten. Erläuterungen im Zusammenhang mit der Notengebung können jederzeit eingeholt werden.

6. Abschlusszeugnis

Nach Einreichung und Benotung aller Einsendeaufgaben und der Abschlussprüfung, erhält der Teilnehmer sein Zeugnis zum/zur Gesundheitsberater/in. Alle Raten müssen zu diesem Zeitpunkt beglichen sein (auch bei einer Studienzeitverkürzung).

7. Mindestlaufzeit des Vertrages / Kündigung

Die Mindestlaufzeit des Vertrages beträgt 6 Monate. Der Vertrag kann erstmals zum Ablauf der Mindestlaufzeit mit einer Frist von 6 Wochen, danach jederzeit mit einer Frist von 3 Monaten gekündigt werden. Die Kündigung muss schriftlich erfolgen. Im Falle der Kündigung hat der Teilnehmer nur den Anteil der Vergütung zu entrichten, der dem Wert der Leistungen während der Laufzeit des Vertrags entspricht.

8. Sondervereinbarung

Auf Wunsch des Teilnehmers kann die Kursgebühr auch in 16 Raten bezahlt werden. Die Dauer des Kurses und somit die Vertragslaufzeit erhöht sich in diesem Fall auf 16 Monate. Die Zusendung der Lernpakete erfolgt im Rahmen dieser Sondervereinbarung, entgegen der Regelung in Ziffer 4 in einem viermonatlichen Rhythmus. Die Kursdauer kann unentgeltlich um 3 Monate verlängert werden. Weitere Verlängerungsmöglichkeiten siehe Ziffer 3.

9. Zulassung

Der Fernlehrgang zum/zur Gesundheitsberater/in ist von der Staatlichen Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU) staatlich zugelassen (Zulassungsnummer: 7219711).



10. Haftung

Das Institut haftet für die von ihm zu vertretenden Schäden bis zur Höhe der bis zum Zeitpunkt des Schadensereignisses vom Teilnehmer geleisteten Zahlungen. Darüber hinaus gehende Schadensersatzansprüche gegen das Institut - gleich aus welchem Rechtsgrund - insbesondere auch für indirekte Folgeschäden sind ausgeschlossen. Dies gilt nicht für Fälle des Vorsatzes oder der groben Fahrlässigkeit.

11. Gerichtsstand

Gerichtsstand für sämtliche Streitigkeiten aus oder aufgrund des Vertrages ist der Wohnort des Teilnehmers.



Anlage: Studenteninformation gem. Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO)

Laut DSGVO sind wir verpflichtet, Sie darüber zu informieren, zu welchem Zweck wir Ihre personenbezogenen Daten erheben, speichern und ggf. an Dritte weiterleiten und welche Rechte Ihnen diesbezüglich zustehen.

Welche Daten erheben wir im Rahmen einer Studienanmeldung und warum?

Wenn Sie uns personenbezogene Daten im Rahmen einer Studienanmeldung übermitteln, verarbeiten wir diese Daten im erforderlichen Umfang zum Zwecke der beidseitigen Erfüllung von vertraglichen Pflichten. Die Angabe von:

- Name, Straße, Postleitzahl, Wohnort ist erforderlich, um Ihnen das Lehrmaterial zukommen zu lassen.
- Geburtsort und Geburtsdatum benötigen wir für Ihr Zeugnis
- Schulabschluss und Ausbildung/ Berufspraxis bestätigt Ihre Eignung
- Telefonnummer und E-Mailadresse dient der Kontaktaufnahme.

Darüber hinaus können Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat erteilen. Hier verarbeiten wir Ihre IBAN. Die Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates ist jedoch keine Pflicht.

Was passiert mit Ihren personenbezogenen Daten?

Ihre Stammdaten, Noten und Zeugnis

Die Vertragsdaten (Stammdaten), Ihre Noten und eine Kopie Ihres Zeugnisses werden in Studentenakten archiviert und mindestens 10 Jahre aufbewahrt. Bei diesen zu Aufbewahrungszwecken gespeicherten Daten, schränken wir den Zugriff entsprechend ein.

Weiterleitung an Fernlehrer

Bei Einreichung von Klausuren, Einsendeaufgaben und Abschlussprüfungen werden diese an unsere Fernlehrer zur Korrektur weitergeleitet. Mit unseren Fernlehrern bestehen Verträge, die der EU-Datenschutzverordnung entsprechen.

Digitale und per Post eingesendete Klausuren/ Einsendeaufgaben

Digital eingesendete Klausuren/ Einsendeaufgaben werden nach Studienende gelöscht, sofern kein Widerspruch eingelegt wurde. Per Post eingereichte Klausuren/ Einsendeaufgaben erhalten Sie korrigiert und benotet zurück und werden weder dupliziert noch aufbewahrt.

Wir verkaufen niemals Ihre Daten zu werblichen Zwecken.

Die Verantwortliche für die Verarbeitung Ihrer Daten ist die Inhaberin: **Nicola Falk-Lübeck**

Ferninstitut Falk, Pählstr. 32, 81377 München, Tel.: 089-74688980, n.falk-luebeck@ferninstitut-falk.de

Ihre Rechte

Sie können jederzeit Auskunft über die erhobenen Daten und die Berichtigung unrichtiger Daten verlangen. Unter bestimmten Voraussetzungen steht Ihnen auch das Recht auf Löschung zu. Auf die Einschränkung der Verarbeitung/ Sperrung der Daten haben Sie, soweit die Voraussetzungen gegeben sind, ebenfalls Anspruch. Soweit die Voraussetzungen dabei erfüllt sind, steht Ihnen des Weiteren das Recht auf Datenübertragbarkeit zu. Eine erteilte Einwilligung können Sie jederzeit widerrufen.

Und schließlich steht Ihnen ein Recht auf Beschwerde bei der zuständigen Aufsichtsbehörde zu, soweit Sie der Auffassung sind, dass die Verarbeitung der erhobenen Daten gegen die DSGVO verstößt.

Bei allen diesbezüglichen Fragen oder Anliegen wenden Sie sich bitte an unsere Verantwortliche.

Die vollständige Datenschutzerklärung finden Sie auf unserer Homepage unter:

<https://www.ferninstitut-falk.de/datenschutz>.



1. Lernpaket

1. Modul: Ernährung

1	Gesunde Ernährung I	Physiologische Grundlagen der Ernährung, Nährstoffe I
2	Gesunde Ernährung II	Nährstoffe II, Vollwertige Ernährung nach den Regeln der DGE
3	Gesunde Ernährung III	Ernährungstrends, Alternative Ernährungsformen
4	Gesunde Ernährung IV	Krankheiten und Störungen, Unverträglichkeiten, Diäten, Fasten
5	Gesunde Ernährung V	Ernährungspsychologie, Konzept zur Gewichtsreduktion
6	Gesunde Ernährung VI	Kommunikations- und Coachingkompetenz, Beratungsprozess im Detail

2. Lernpaket

2. Modul: Bewegung

7	Sanfte Bewegung I	Grundlagen der Anatomie und Physiologie
8	Sanfte Bewegung II	Körperwahrnehmung und Prävention, Ganzheitliche Bewegungsmethoden
9	Sanfte Bewegung III	Rückengesundheit, Beckenbodentraining, Pilates
10	Sport und Gesundheit I	Grundlagen Trainingslehre, Folgen des Bewegungsmangels, Prävention
11	Sport und Gesundheit II	Krafttraining, Ausdauertraining
12	Sport und Gesundheit III	Rückenschmerzen, Beweglichkeitstraining, Diagnostik und Testmethoden

3. Lernpaket

3. Modul: Stressmanagement

13	Stressmanagement I	Ursachen und Folgen von Stress, Copingstrategien (Stressbewältigung)
14	Stressmanagement II	Progressive Muskelrelaxation (PMR)
15	Stressmanagement III	Autogenes Training
16	Stressmanagement IV	Mentales Training, Fantasiereisen, Yoga
17	Stressmanagement V	Methoden der 5 Tibeter, Meditation, Qigong
18	Stressmanagement VI	Stressbewältigung, 14 Strategien für den Alltag

4. Lernpaket

4. Modul: Wellness

19	Kommunikation	Erfolgreiche Kommunikation durch Qualität und Achtsamkeit
20	Massagen	Wirkung von Massagen, Massagearten und -techniken
21	Alternative Therapien	Alternative westliche und östliche Therapien
22	Lebensgestaltung	Work-Life-Balance, Körper, Geist und Seele, Selbstmanagement
23	Wasser und Wellness I	Wellness und Spa, Bäderanwendungen, Sauna und Dampfbad
24	Wasser und Wellness II	Packungen, Thalasso, Kurmethoden, Kneipp-Therapie

Alle Module sind auch einzeln buchbar.

Vielleicht haben Sie ja bereits in Teilbereichen eine Ausbildung gemacht (zum Beispiel als Ernährungsberater). Dann könnte es sinnvoll sein, Module einzeln zu belegen. In allen anderen Fällen empfehlen wir das Gesamtpaket. Denn eine effektive und nachhaltige Gesundheitsberatung sollte immer ganzheitlich betrachtet werden.



**Wir versorgen Sie mit
hochwertigem Treibstoff,
fliegen müssen Sie selbst.**



Ferninstitut Falk

Inhaberin:
Nicola Falk-Lübeck
Pählstraße 32
81377 München

Tel.: 089-74 68 89 80
Fax: 089-74 68 89 81
info@ferninstitut-falk.de
www.ferninstitut-falk.de

Cover: stask-istockphoto.com
Seite 1: kurhan-stock.adobe.com
Seite 2: blueberries-istockphoto.com
Seite 5: benik.at-stock.adobe.com