

Stefan Reha-Sport-Aichinger

Ernaehrungs- und Fitness-Coach

✉ stefan.reha-sport-aichinger@example.de ☎ +49 89 3456 7890
📍 Muenchen, Deutschland 🌐 stefan-aichinger-coaching.de
👤 linkedin.com/in/stefan-reha-sport-aichinger 📄

Profil

Ernaehrungs- und Fitness-Coach mit B.Sc. Oecotrophologie (Universitaet Giessen), DGE-zertifizierte Ernaehrungsberaterin und EREPS Level 4 Personal Trainer. 6 Jahre Premium-Coaching bei Body+Soul Muenchen und in eigener Praxis. 84 aktive Coaching-Klient:innen, durchschnittliche Gewichtsreduktion 6,8 kg in 12 Wochen und 91 % Adherence nach 6 Monaten.

Berufserfahrung

Ernaehrungs- und Fitness-Coach (selbststaendig)

Body+Soul Health Club Group Muenchen + eigene Praxis • Muenchen, Deutschland • 03/2021 - heute

Ernaehrungs- und Fitness-Coach in Standort-Kooperation mit Body+Soul und eigener Praxis

- 84 aktive Coaching-Klient:innen parallel, Stundensatz 128 EUR fuer Ernaehrungs-Coaching
- 12-Wochen-Programm 'Lean & Strong' mit durchschnittlich -6,8 kg Koerperfett und +4,2 kg Lean Mass
- Body Composition Tracking mit InBody 970 alle 4 Wochen, DEXA-Scan alle 12 Wochen
- Coaching in MyFitnessPal und Cronometer mit Lebensmittel-Tagebuch-Analyse alle 7 Tage
- Begleitung der Diabetes-Typ-2-Studie der Universitaet Bayreuth mit 28 Probanden, HbA1c -1,2 pp

Ernaehrungsberaterin

Gymondo Berlin • Berlin, Deutschland • 10/2019 - 02/2021

Ernaehrungsberaterin im Online-Coaching-Team bei Gymondo

- Beratung von 320 Online-Klient:innen pro Quartal in Trainerize und Gymondo App
- Erstellung von 24 Coaching-Inhalten/Monat (Rezepte, DGE-Leitfaden, Mythos-Check)
- Begleitung von Schwangerschafts- und Pre-/Postnatal-Ernaehrung fuer 84 Schwangere/Jahr

Ausbildung

B.Sc. Oecotrophologie

Justus-Liebig-Universitaet Giessen • Giessen, Deutschland • 10/2014 - 09/2017

Oecotrophologie •

DGE-zertifizierte Ernaehrungsberaterin

Deutsche Gesellschaft fuer Ernaehrung • Bonn, Deutschland • 10/2017 - 02/2019

Ernaehrungsberatung DGE • GPA:

Fähigkeiten

Ernaehrungsberatung DGE-Leitlinien

Makro- und Mikronaehrstoff-Planung

Body Composition Analyse (InBody + DEXA)

Fitness-Coaching mit Ernaehrungs-Fokus

MyFitnessPal / Cronometer Coaching

Trainerize + TrueCoach Programming

Lebensmittel-Tagebuch-Analyse

Pravention BDPT (Berufsverband)

Projekte

12-Wochen Programm 'Lean & Strong' (eigene Marke)

- 01/2025 - heute

Online-Coaching-Programm mit 64 Klient:innen, durchschnittlich -6,8 kg Koerperfett und +4,2 kg Lean Mass

Diabetes-Typ-2-Studie (Universitaet Bayreuth)

- 06/2024 - 12/2024

Begleitung von 28 Probanden ueber 24 Wochen, HbA1c-Reduktion durchschnittlich 1,2 Prozentpunkte

Zertifikate

EREPS Level 4 Personal Trainer

- 08/2023

BDPT Berufsverband Deutscher Praeventologen

- 06/2022

DGE-zertifizierte Ernaehrungsberaterin (DGE Bonn)

- 02/2019

Schwangerschafts- und Postnatal-Ernaehrung Specialist

- 10/2018

InBody 970 Anwender:in (Hersteller-Schulung)

- 06/2018

Sprachen

Deutsch

Englisch

Italienisch

Muttersprache

C1

B2

Publikationen

11/2024 ·

Stärken

Evidenzbasiert

Arbeite mit DGE-Leitlinien und peer-reviewed Studien, keine Hashtag-Diaeten oder Influencer-Programme

Adherence-Mechanik

Coach 64 Klient:innen parallel mit 4-Wochen-Check-ins in Trainerize und MyFitnessPal, Adherence-Rate 91 % nach 6 Monaten

Daten-Tiefe

Setze InBody 970 + DEXA Body Composition + Lactate Pro 2 standardisiert ein, jede Empfehlung mit Messung belegt