

KIRSTEN BRÜNING
Diplom-Oecotrophologin



KIRSTEN BRÜNING



„Genussvoll und gesund essen ist KEIN Widerspruch!“

Mein Name ist Kirsten Brüning. Ich berate Sie als erfahrene diplomierte Ernährungswissenschaftlerin in den Fachgebieten betriebliche Gesundheitsförderung, Medientätigkeiten, Sporternährung und Diättherapie. Seit 2002 leite ich erfolgreich eine Praxis für Ernährungsberatung und Ernährungstherapie im Sportmedizinischen Institut in Frankfurt.

Meine Einzelgespräche basieren auf der vertrauensvollen Analyse individueller Vorlieben und Essgewohnheiten meiner Klienten. Der Mensch und sein persönliches Umfeld, berufliche Anforderungen, Bewegung, Entspannung und Schlaf spielen eine wichtige Rolle für das individuelle Ernährungskonzept. Die persönliche Motivation gepaart mit einer Portion Humor helfen meinen Kunden erfolgreich die gemeinsam erarbeiteten Ernährungsziele in die Praxis umzusetzen.

Seit 2004 arbeite ich verstärkt als Ernährungsexpertin für Führungs- und Fachkräfte in Unternehmen und biete Kurse in der betrieblichen Gesundheitsförderung an - in deutscher und englischer Sprache. Diese beinhalten zum Beispiel praxisnahe Workshops mit Sensorik-Parcours, Einzel- oder Kleingruppencoachings zu den Themen „Fit essen und trinken am Arbeitsplatz“, „Brain Food“, „Gewichtsmanagement“ und „Diättherapie“. Darüber hinaus veranstalte ich Kochkurse und schule Küchenleiter der Betriebsgastronomie.

Ich bin langjährige Kooperationspartnerin der Olympiastützpunkte Hessen (Frankfurt), Rhein- Neckar (Heidelberg) und Tauberbischofsheim sowie nationaler Sportverbände. Als Sporternährungsexpertin bin ich zudem als fragte Fachreferentin in der Aus- und Weiterbildung tätig.

KIRSTEN BRÜNING



Meine Qualifikationen & Erfolge

Diplom-Oecotrophologin

Praxis für Ernährungsberatung im
Sportmedizinischen Institut Frankfurt (smi)

Zertifizierte Ernährungsfachkraft

- VFED (Verband für Ernährung und Diätetik)
- daab (Deutscher Allergie- und Asthmabund)

Meine zusätzlichen Kompetenzräume

Englischsprachige Vorträge/ Coachings

PR-Beratung, Öffentlichkeitsarbeit

Lehrtätigkeit in der Gemeinschaftsverpflegung

Leitung von Kochkursen

(Nordic) Walking Betreuerin

KIRSTEN BRÜNING



Firmenpartner (Auszug)

- Axa Köln, Barmer EK Frankfurt
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Bonn
- EMBL, Heidelberg
- Europäische Zentralbank, Frankfurt
- Evonik, Hanau
- Hessischer Rundfunk hr (Radio/ TV), Frankfurt
- Landessportbund Hessen
- Lufthansa AG/ Fraport, Frankfurt
- Nationale Sportverbände
- Nestlé Professional, Frankfurt
- Olympiastützpunkte Frankfurt/ Heidelberg/ Tauberbischofsheim
- Printmedien (z. B. Road Bike, Sport-in-Hessen)
- Sanofi-Aventis, Frankfurt
- Techniker Krankenkasse, Frankfurt/ Darmstadt/ Wiesbaden
- Universitäten Frankfurt und Heidelberg (Sportmedizin)