

Tanja Riechers



Geb. am 20.01.1970 in Hannover

Lebensweg

- 15.08.2021 Abschluss Fortbildung zur **Vitamin-D Beraterin IVD**, VitaminDelta-Institut Dr. Raimund von Helden.
- ab 07/2021 Fortbildungen mit Fokus auf **Vitamin-D Beratung** sowie Fokussierung der Tätigkeit auf Unterrichtung & Beratung zur Ernährungslehre, mit dem Ziel der Gesundheitsprophylaxe sowie zur entzündungsreduzierenden Ernährungsweise (Fokus auf Reduzierung von Entzündungsprozessen im Körper; Verbesserung der Lebensqualität sowie Reduzierung von Krankheitssymptomen u.a. bei Multiple Sklerose) über die 3 Säulen: 1.) Ernährung, 2.) Sport/Bewegung und 3.) Mental (Training/Unterstützung/Ratgeber) - *Hilfe zur Selbsthilfe!*
- ab 06/2019 Gewerbe-Erweiterung: **Verkauf von Nahrungsergänzungsmitteln auf Naturbasis**; Gestaltung & Eröffnung eines Online-Shops (www.mistersupps.com) – Kooperationspartner im Bereich Naturprodukte & Nahrungsergänzungsmittel auf Naturbasis: Robert Franz
- ab 05/2018 Umstellung Neben- auf Hauptgewerbe und Fokus-Erweiterung auf Rheuma und Diabetes Typ2: **Beratung über eine entzündungsreduzierende Ernährungsweise & Coaching bei einer Ernährungsumstellung** mit dem Ziel: Reduzierung von Entzündungsprozessen im Körper; Verbesserung der Lebensqualität sowie Reduzierung von Krankheitssymptomen u.a. bei Multiple Sklerose über die 3 Säulen: 1.) Ernährung, 2.) Sport/Bewegung und 3.) Mental (Training/Unterstützung/Ratgeber) - *Hilfe zur Selbsthilfe!*
- Zusätzlich Gewerbe-Erweiterung: **Reiseveranstalter - Ernährungsumstellung im Rahmen eines Urlaubes**, Fokus: Asiatischer Raum – Thailand/Phuket (Ortschaft: Chalong). Kooperationspartner vor Ort: Resort Baba La Casa; weitere Kooperationspartner Deutschland/Europa: NeueWege.com, Booking.com; Expedia.de sowie Konzepterstellung für TUI Deutschland.
- ab 01/2017 Ernährungsberater/Gewerbegründung im Nebengewerbe: **Beratung über eine entzündungsreduzierende Ernährungsweise & Coaching bei einer Ernährungsumstellung**, Ziel: Reduzierung von Entzündungsprozessen im Körper; Verbesserung der Lebensqualität sowie Reduzierung von Krankheitssymptomen bei Multiple Sklerose nach erfolgreicher Eigentherapie nebst Erstellung eines eigenen Ernährungs- und Gesundheitsprogramms. Gestaltung & Eröffnung eines Online-Auftritts (Website: www.feelgoodkoeln.de; ab 2021 Neugestaltung/Website: www.feelgoodhealthy.com)

Vorträge/Infoveranstaltungen

- 2019**
30.10.19 Thema: Multiple Sklerose: Wie ich wieder ohne Rollator gehen konnte - Ein persönlicher Erfahrungsbericht! Dozent: Tanja Riechers
Ort: VHS Studienhaus am Neumarkt, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln, Altstadt/Süd
- 15.05.19 Thema: Multiple Sklerose: Wie ich wieder ohne Rollator gehen konnte - Ein persönlicher Erfahrungsbericht! Dozent: Tanja Riechers
Ort: VHS Studienhaus am Neumarkt, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln, Altstadt/Süd
- 2018**
19.11.18 Thema: Multiple Sklerose: Wie ich wieder ohne Rollator gehen konnte - Ein persönlicher Erfahrungsbericht! Dozent: Tanja Riechers
Ort: VHS Studienhaus am Neumarkt, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln, Altstadt/Süd
- 19.03.18 Themen:
● Gesundheit mit holistischem Ansatz (Geist, Seele und Körper). Bedeutung von Ernährung & Sport/Bewegung in Zusammenhang mit chronischen Krankheiten sowie zur Prävention!
● Gesundheit kann man essen - Ernährung als Medizin!
● Vitamin D3. Warum dieses Sonnenvitamin so wichtig ist!
● Eine kurze Einführung in TCM, mit dem Schwerpunkt Qi Gong – Der Weg zu Deiner Balance! (Der moderne Qi Gong-Kurs).
Dozenten: Tanja Riechers und Wolfgang Klein
Ort: Praxis für Physiotherapie, Krankengymnastik und Kindertherapie Anke Harlizius-Freese, Bonner Straße 244, 50968 Köln-Bayenthal
- 02.02.18 Themen:
● Gesundheit mit holistischem Ansatz (Geist, Seele und Körper). Bedeutung von Ernährung & Sport/Bewegung in Zusammenhang mit chronischen Krankheiten sowie zur Prävention!
● Gesundheit kann man essen - Ernährung als Medizin!
● Vitamin D3. Warum dieses Sonnenvitamin so wichtig ist!
● Qi Gong – Der Weg zu Deiner Balance! Kurze Einführung (Der moderne Qi Gong-Kurs).
Dozenten: Tanja Riechers und Wolfgang Klein
Ort: Praxis für Physiotherapie Ute Jansen, Steinfelder Gasse 11, 50670 Köln
- 2017**
13.11.17 Thema: Multiple Sklerose: Wie ich wieder ohne Rollator gehen konnte - Ein persönlicher Erfahrungsbericht! Dozent: Tanja Riechers
Ort: VHS Studienhaus am Neumarkt, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln, Altstadt/Süd
- 12.10.17 Themen:
● Gesundheit mit holistischem Ansatz (Geist, Seele und Körper) und
● Bedeutung von Ernährung & Sport/Bewegung in Zusammenhang mit chronischen Krankheiten wie z.B. MS, Atemwegserkrankungen, Rheuma und Diabetes sowie zur Prävention!
Dozenten: Tanja Riechers und Wolfgang Klein
Ort: Physioteam Lerch, Christian-Gau-Straße 12 – 14, 50933 Köln
- 06.10.17 Themen:
● Gesundheit mit holistischem Ansatz (Geist, Seele und Körper). Bedeutung von Ernährung & Sport/Bewegung in Zusammenhang mit chronischen Krankheiten sowie zur Prävention!
● Gesundheit kann man essen - Ernährung als Medizin!
● Vitamin D3. Warum dieses Sonnenvitamin so wichtig ist!
● Qi Gong – Der Weg zu Deiner Balance! Kurze Einführung (Der moderne Qi Gong-Kurs).
Dozenten: Tanja Riechers und Wolfgang Klein
Ort: Praxis für Physiotherapie Ute Jansen, Steinfelder Gasse 11, 50670 Köln

Vorträge/Infoveranstaltungen

2017

05.07.17

Thema: Mein Weg aus der MS - Bedeutung von Ernährung & Sport in Zusammenhang mit chronischen Krankheiten und zur Prävention!
Dozenten: Tanja Riechers und Wolfgang Klein
Ort: Praxis für Physiotherapie Ute Jansen, Steinfelder Gasse 11, 50670 Köln

Weitere Ausbildungen/Weiterbildungen/Bereich Persönlichkeitsentwicklung

- 09/2004 – 12/2005 **Geprüfte Fachkauffrau für Einkauf und Logistik**, IHK, Saarland
- 09/1997 – 09/1999 Studium zur **staatlich geprüften Betriebswirtin** (mit Abschluss, inkl. Fachhochschulreife), Zentralfach: Marketing, Wirtschaftsfachschule Dr. W. Blindow, Hannover
- Projektarbeit:** "Das Internet als Marketinginstrument"- innerhalb des Studiums zur staatlich geprüften Betriebswirtin
- Abschluss **Ausbildereignungslehrgang** (ADA – Ausbildung der Ausbilder), IHK, Hannover
- 08/1990 – 07/1991 Ausbildung (2 J.) zur **Wirtschaftsassistentin für Fremdsprachen und Korrespondenz**, Berufsfachschule Wirtschaft Dr. Buhmann, Hannover
- 08/1987 – 07/1990 Ausbildung zur **Rechtsanwalts- und Notariatsfachangestellten**, Kanzlei Fürst & Partner und RA & Notar Walter G. Petry, Hannover
- 08/1986 – 06/1987 **Höhere Handelsschule** (mit Abschluss), Hannover
08/1982 – 06/1986 **Realschule** (Abschluss: Sekundarabschluss I), Hannover

Beruflicher Werdegang/wichtigsten Stationen inkl. Klinik-Aufenthalt/ Diagnose MS

- 04/2012 – 12/2016 **Support-Mitarbeiterin** (Bereich Vertrieb, Marketing und Training) in Teilzeit, SoftconCIS GmbH, Köln
- Erstellung von Angeboten und Kosten-Nutzen-Analysen
 - Erstellung von Leitfäden/Gebrauchsanleitung für Prozessabläufe (z.B. Angebotserstellung über ein Softwareprogramm/CRM-Tool, Tickettool)
 - Mitaufbau einer zentralen Datenbank nebst zentralem Adressmanagement, inkl. permanenter Anwendungs-/Nutzen-Optimierung, Bereinigung & Pflege der Stammdaten
- 03/2014 – 04/2014 4-wöchiger Reha-Klinik-Aufenthalt/Behandlung der **schubförmigen Multiple Sklerose (MS)** – Bad Wildungen
- 05/2011 – 07/2011 9-wöchiger Reha-Klinik-Aufenthalt/Behandlung der **schubförmigen Multiple Sklerose (MS)** – Hilchenbach
- 09/2010 – 05/2011 1-wöchiger Krankenhausaufenthalt - Universitätsklinikum zu Köln, weiterer 1-wöchiger Krankenhausaufenthalt - Mehrheim; div. Ärztliche & physiotherapeutische Behandlungen bis hin zur Einweisung in eine Reha-Klinik - Hilchenbach
- 09.09.2010 **Diagnose schubförmige Multiple Sklerose (MS)**, Universitätsklinikum zu Köln

Beruflicher Werdegang/wichtigsten Stationen inkl. Klinik-Aufenthalt/ Diagnose MS

- 11/2009 – 09/2010 **Trainerin** (Bereich Vertrieb, Marketing und Training) einer Einkaufscontrolling-Software, SoftconCIS GmbH, Köln
(2009-2012 Vollzeit /ab 04.2012 in Teilzeit als **Support-Mitarbeiterin** s.o.)
- Durchführung von Anwenderschulungen bei Kunden vor Ort innerhalb von Deutschland & Österreich
 - Aufnahme & Weiterleitung von Programm-Optimierungen an zuständigen Fachbereich bis hin zur Erfolgskontrolle
- 11/2008 - 11/2009 **Purchasing Professional** (Mutterschaftsvertr.), TNT Express GmbH, Troisdorf
- Einkauf für die Warengruppen: Bekleidung, Kopierer, Archivierungsleistungen, Bilder und Rahmen, Begrünung, Karten- und Ausweissysteme
- 08/2008 - 11/2008 **Einkäuferin** für das **Projekt Reach***, European Purchasing Strategy Office, Ford Werke GmbH, Köln - *beschäftigt über Timecon*
*Regulation / Evaluation / Authorization of Chemicals
- Selbständiges Koordinieren der Aufgaben mit internationalen Team-Mitgliedern (Großbritannien, Indien)
 - Entwicklung einer Kommunikations- und Berichtsstrategie im Rahmen der Lieferantennachverfolgung
 - Selbständiger Aufbau einer Projektstruktur sowie einer gemeinsamen Informationsplattform für alle Projektmitglieder.
- 08/2002 – 09/2007 Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt e.V. (DLR), Köln
Strategische Einkäuferin (10/2005 – 09/2007)
- Entwicklung warengruppenspezifischer Einkaufsstrategien für die Warengruppe Facility Management aller DLR-Standorte
 - Optimierung von Prozessabläufen (u.a. Erstellung von Tätigkeitsbeschreibungen)
 - Training von Fachkenntnissen und Standardprozessabläufen für alle DLR-Standorte
 - Aufbau/Konzepterstellung und Betreuung des Vertragsmanagementsystems sowie der Mobilfunkdatenbank für den gesamten DLR-Einkauf
 - Handymanagement (Unterstützung der Warengruppe IT im Bereich Mobilfunk)
- Betriebswirtschaftliche Projektaufgaben** (02/2003 – 08/2004)
- Prozessmodellierung anhand einer Software (BONAPART)
 - Koordination, Terminabsprache und Sicherstellung des Informationsflusses zwischen Auftraggeber DLR und Beratungsunternehmen
 - Erarbeitung eines internen Informationskonzeptes zum Projekt
- 12/1991 – 09/1997 **Sachbearbeiterin in der Mahn- und Rechtsabteilung / Inkasso**, Allgemeiner Wirtschaftsdienst, Gesellschaft für Wirtschaftsberatung und Finanzbetreuung mbH, Hannover
- Fertigung von Klage- u. Klageerwiderungsschriftsätzen (eigener Aktenstamm) bis hin zur Urteilsverkündung
 - Wahrnehmung von Gerichtsterminen
 - Inkasso/Forderungseinzug
 - Selbständige Absprache von Zahlungsmodalitäten/Ratenzahlungen