

MITTEILUNGSBLATT

DER

KARL-FRANZENS-UNIVERSITÄT GRAZ



65. SONDERNUMMER

Studienjahr 2013/14

Ausgegeben am 13. 8. 2014

45.b Stück

Lehrplan

des berufsbegleitenden Universitätskurses

Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung

an der Karl-Franzens-Universität Graz

Impressum: Medieninhaber, Herausgeber und Hersteller: Karl-Franzens-Universität Graz,
Universitätsplatz 3, 8010 Graz. Verlags- und Herstellungsort: Graz.
Anschrift der Redaktion: Rechts- und Organisationsabteilung, Universitätsplatz 3, 8010 Graz.
E-Mail: mitteilungsblatt@uni-graz.at
Internet: https://online.uni-graz.at/kfu_online/wbMitteilungsblaetter.list?pOrg=1

Lehrplan des berufsbegleitenden Universitätskurses Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung an der Karl-Franzens-Universität Graz

Gemäß § 3 Zif 5 UG idgF und der Richtlinie des Rektorates über die Einrichtung von Universitätskursen, Mitteilungsblatt Nr. 7b vom 9.1.2007 wird an der Karl-Franzens-Universität Graz der Universitätskurs „**Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung**“ eingerichtet.

Inhaltsverzeichnis

§ 1 Allgemeines	2
(1) Gegenstand des Universitätskurses	2
(2) Qualifikationsprofil und Kompetenzen	2
(3) Bedarf und Relevanz des Universitätskurses für die Wissenschaft und den Arbeitsmarkt	2
(4) Zielgruppen und Zulassungsvoraussetzungen	3
(5) Höchstzahl an Studienplätzen und Auswahlverfahren	3
§ 2 Allgemeine Bestimmungen	4
(1) Zuteilung von ECTS-Anrechnungspunkte	4
(2) Dauer und Gliederung des Universitätskurses	4
(3) Zertifikat	4
(4) Lehrveranstaltungstypen	4
§ 3 Aufbau und Gliederung des Universitätskurses	5
(1) Module und Lehrveranstaltungen	5
(2) Abschlussprojekt und Abschlusspräsentation.....	5
§ 4 Lehr- und Lernformen	6
(1) Unterrichtssprache.....	6
(2) Zeitliche Durchführungsbestimmungen.....	6
(3) Lehr- und Lernmethoden	6
§ 5 Prüfungsordnung	6
(1) Lehrveranstaltungsprüfungen.....	6
(2) Abschlussprojekt und Abschlusspräsentation.....	6
(3) Wiederholung von Prüfungen	7
(4) Anerkennung von Prüfungen	7
(5) Gesamtbeurteilung	7
§ 6 Kosten des Universitätskurses	7
§ 7 Organisation	7
§ 8 In-Kraft-Treten	7
Anhang I: Modulbeschreibungen	8
Anhang II: Musterstudienablauf gegliedert nach Semestern	12

§ 1 Allgemeines

(1) Gegenstand des Universitätskurses

Zielsetzung des Universitätskurses **Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung** ist es, bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern durch die wissenschaftlich fundierten und praxiszentrierten Inhalte die Kompetenz zu bewegungsorientierter Gesundheitsförderung zu entwickeln und zu erweitern. Der Universitätskurs dient aber auch der Entwicklung persönlicher Gesundheitspotenziale bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern und soll motivieren, selbst einen gesundheitsförderlichen bewegungsorientierten Lebensstil auszuprägen.

Dieser Universitätskurs vermittelt Theorie und Praxis einer gesundheitsorientierten Bewegungsförderung mit der Fokussierung auf individuelle physische Gesundheitsressourcen und gibt Einblick in physische, psychologische, soziologische und biomedizinische Aspekte bewegungsorientierter Gesundheitsförderung.

Ziel dieses berufsbegleitenden Universitätskurses ist es insbesondere,

- Kompetenzen zu bewegungsorientierter Gesundheitsförderung zu entwickeln und zu erweitern,
- persönliche Gesundheitspotenziale zu erweitern.

(2) Qualifikationsprofil und Kompetenzen

Die Absolventinnen und Absolventen sind nach Abschluss des Universitätskurses **Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung** in der Lage:

- bewegungsorientierte gesundheitsfördernde Interventionsmaßnahmen zu planen, zu organisieren, zu leiten und durchzuführen,
- als „Gesundheitskoordinatorinnen“ und „Gesundheitskoordinatoren“ oder als Ansprechpartnerin und Ansprechpartner für Gesundheitsbelange eingesetzt zu werden und
- für Schülerinnen- und Schülergruppen, Eltern und die Gemeindebevölkerung Aufklärungsveranstaltungen durchzuführen (Berechtigung gemäß der Auflage der WKO).

(3) Bedarf und Relevanz des Universitätskurses für die Wissenschaft und den Arbeitsmarkt

Der Universitätskurs **Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung** ist ausdrücklich als angewandter Universitätskurs positioniert. Die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer werden mit für die Praxis relevanten und aktuellen Forschungsmethoden vertraut gemacht. Die Anwendung dieser Methoden erfolgt in theoriebasierten und praxisrelevanten Lehrveranstaltungen sowie in verschiedenen fachbezogenen Fallstudien.

Der Mensch muss sich seit jeher bewegen um zu (über)leben und sein gesamter Organismus ist auf körperliche Aktivität angewiesen, um möglichst reibungslos zu funktionieren. Unzureichende Bewegung führt zur Rückbildung (Atrophie) körperlicher Strukturen und eingeschränkter Leistungsfähigkeit der verschiedenen Organsysteme.

Die Zunahme sitzender Tätigkeiten führt zu immer mehr Problemen mit der Wirbelsäule und den Gelenken. Gymnastik und Muskeltraining fördern die allgemeine Beweglichkeit und beugen halbtagsbedingten Wirbelsäulen- und Gelenkschäden vor. Das ideale Bewegungsprogramm zur Förderung der Gesundheit liegt in einer Kombination aus Koordinations-, Ausdauer- und Muskeltraining.

Der Universitätskurs **Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung** leistet einen wichtigen Beitrag, neue wissenschaftliche Erkenntnisse unter besonderer Beachtung der praktischen Umsetzbarkeit zu

vermitteln und Personen als Multiplikatorinnen und Multiplikatoren für das Aufgabengebiet bewegungsorientierten Gesundheitsförderung zu qualifizieren. Die Absolventinnen und Absolventen dieses Universitätskurses sind Expertinnen und Experten für Teilbereiche bewegungsorientierter Gesundheitsförderung.

(4) Zielgruppen und Zulassungsvoraussetzungen

Der vorliegende Universitätskurs wendet sich insbesondere an Personen, die fachspezifische Kompetenzen und ein vertieftes Verständnis für bewegungsorientierte Gesundheitsförderung erwerben und damit in ihrem jeweiligen Umfeld tätig werden wollen, wie z.B.

- Lehrerinnen und Lehrer aller Schultypen
- Kindergartenpädagoginnen und –pädagogen
- Sozialpädagoginnen und –pädagogen
- Trainerinnen und Trainer sowie Kursleiterinnen und –leiter
- Ärztinnen und Ärzte, Assistentinnen und Assistenten in Arztpraxen
- Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Wellness-Einrichtungen, Gesundheits- und Fitnesszentren, sportlichen Organisationen, u.a.
- Personen, die in den Bereichen Soziales, Bildung, Gesundheit, Jugendarbeit, Wirtschaft, Polizei und Bundesheer, Kranken- und Pflegeberufe (Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester/-pfleger, Hebammen, Pflegerinnen und Pfleger etc.) tätig sind

Voraussetzung für die Zulassung zum Universitätskurs **Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung** sind die nachfolgend angeführten Kriterien:

- a. Allgemeine Universitätsreife
- b. Eine Pädagogische Ausbildung ist von Vorteil.
- c. Bestätigung über einen Erste-Hilfe-Kurs (16 Stunden) bzw. einen Auffrischkurs (8 Stunden), der nicht länger als fünf Jahre zurückliegt.
- d. Für die Zulassung zum Universitätskurs ist eine ausreichende körperliche Tauglichkeit Voraussetzung, welche von Ihrem Vertrauensarzt/Ihrer Vertrauensärztin bestätigt wird.
- e. Die Zulassung zum Universitätskurs setzt den Nachweis der körperlichen Eignung durch eine medizinische Eignungsuntersuchung voraus, die nicht älter als 4 Wochen sein darf (Ärztliches Attest).
- f. Über die Erfüllung der Zulassungsvoraussetzungen und die Eignung der Zulassungswerberinnen/Zulassungswerber entscheidet die wissenschaftliche Leitung im Auftrag des Rektorats.

Die Bewerbung hat schriftlich im Rahmen eines Motivationsschreibens an die Wissenschaftliche Leitung des Universitätskurses zu erfolgen.

(5) Höchstzahl an Studienplätzen und Auswahlverfahren

Zum Universitätskurs **Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung** können maximal 25 Teilnehmerinnen und Teilnehmer zugelassen werden. Die Zahl der Kursplätze ist somit beschränkt und wird nach pädagogisch-didaktischen und wirtschaftlichen Gesichtspunkten für jede neue Durchführung nach Rücksprache mit der wissenschaftlichen Leitung durch die wirtschaftliche Leitung des Universitätskurses festgelegt.

Übersteigt die Zahl der Bewerberinnen und Bewerber diese Zahl, muss ein Reihungsverfahren durchgeführt werden. Grundlage des Reihungsverfahrens ist nach Erfüllung der Zulassungsvoraussetzungen die Reihenfolge des Einlangens der Anmeldung.

§ 2 Allgemeine Bestimmungen

(1) Zuteilung von ECTS-Anrechnungspunkte

Allen von den Studierenden zu erbringenden Leistungen werden ECTS-Anrechnungspunkte zugeteilt. Mit diesen ECTS-Anrechnungspunkten ist der relative Anteil des mit den einzelnen Studienleistungen verbundenen Arbeitspensums zu bestimmen. Ein ECTS-Anrechnungspunkt entspricht 25 Echtstunden. Das Arbeitspensum umfasst den Selbststudienanteil und die Kontaktstunden. Eine Kontaktstunde entspricht 45 Minuten pro Unterrichtswoche des Semesters.

(2) Dauer und Gliederung des Universitätskurses

Der Universitätskurs **Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung** mit einem Arbeitsaufwand von 28,5 ECTS-Anrechnungspunkten umfasst 2 Semester und ist modular strukturiert. Davon entfallen auf

Modul	PF/GWF	ECTS
Modul A: Kraft und Beweglichkeit	PF	7
Modul B: Ausdauer	PF	6
Modul C: Bewegungskoordination	PF	6,5
Modul D: Grundlagen der Gesundheitsförderung und des Managements	PF	6
Modul E: Abschlussmodul	PF	3
SUMME		28,5

PF = Pflichtfach, GWF = Gebundenes Wahlfach

(3) Zertifikat

Nach erfolgreichem Abschluss des Universitätskurses **Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung** (siehe § 5) erhalten die Absolventinnen und Absolventen ein Universitätszertifikat der Karl-Franzens-Universität Graz und ihnen wird die Bezeichnung „Zertifizierter Gesundheitscoach für Bewegung“ verliehen.

(4) Lehrveranstaltungstypen

Im Lehrplan werden folgende Lehrveranstaltungstypen angeboten:

- a. Seminare (SE) dienen der wissenschaftlichen Diskussion. Von den Teilnehmenden werden eigene Beiträge geleistet. Seminare werden in der Regel durch eine schriftliche Arbeit abgeschlossen.
- b. Vorlesungen verbunden mit Übungen (VU) sind Lehrveranstaltungen, bei welchen im unmittelbaren Zusammenhang mit einer Wissensvermittlung durch Vortrag den praktisch-beruflichen Zielen des Universitätskurses entsprechend konkrete Aufgaben und ihre Lösung behandelt werden.

Alle unter a. und b. genannten Lehrveranstaltungstypen gelten als Lehrveranstaltungen mit immanentem Prüfungscharakter.

§ 3 Aufbau und Gliederung des Universitätskurses

(1) Module und Lehrveranstaltungen

Der zweisemestrige Universitätskurs umfasst einen Arbeitsaufwand (Workload) von insgesamt 28,5 ECTS-Anrechnungspunkten. Der Lehrplan ist modular strukturiert. Die Prüfungsfächer sind im Folgenden mit Titel, Lehrveranstaltungstyp(LV-Typ), ECTS-Anrechnungspunkte (ECTS), Kontaktstunden (KStd.), E-Learning-Kontaktstunden (E-Learning KStd.) und der empfohlenen Semesterzuordnung (empf. Sem.) genannt. In den Spalten Pflichtfach (PF) bzw. gebundenes Wahlfach (GWF) ist gekennzeichnet, ob es sich um ein Pflicht- oder ein gebundenes Wahlfach handelt. Die Modulbeschreibungen befinden sich in Anhang I.

	Modultitel/Prüfungsfach	LV-Typ	PF/GWF	ECTS	KStd.	E-Learning KStd.	empf. Sem.
Modul A	Kraft und Beweglichkeit		PF	7	3	2,5	1
A.1	Anatomische Grundlagen	VU	PF	1,5	0,5	0,5	1
A.2	Grundlagen der Bewegungs- und Haltungsschulung in Theorie und Praxis	VU	PF	3	1	1	1
A.3	Funktionsgerechtes Körpertraining	SE	PF	2,5	1,5	1	1
Modul B	Ausdauer		PF	6	3	2	1
B.1	Biologisches Basiswissen	VU	PF	1,5	0,5	0,5	1
B.2	Gesundheitsorientierte Ausdauersportarten in Theorie und Praxis	SE	PF	3	2	1	1
B.3	Gesundheitsorientierte Ausdauerleistungsfähigkeit: Grundlagen der Trainingslehre	VU	PF	1,5	0,5	0,5	1
Modul C	Bewegungskoordination		PF	6,5	3	2	2
C.1	Bewegung als gesundheitsfördernde Strategie – Gesundheit und Wohlbefinden durch körperliche Aktivität	SE	PF	2	1	1	2
C.2	Bewegungskoordination in Theorie und Praxis	VU	PF	4,5	2	1	2
Modul D	Grundlagen der Gesundheitsförderung und des Managements		PF	6	3	1	2
D.1	Basiswissen „Gesundheitsförderung“	VU	PF	1,5	1	0	2
D.2	Betriebswirtschaftliche Grundlagen	VU	PF	1,5	1	0	2
D.3	Rechtliche Grundlagen	VU	PF	1,5	0,5	0,5	2
D.4	Marketing	VU	PF	1,5	0,5	0,5	2
Modul E	Abschlussmodul		PF	3	1	0	2
E.1	Abschlussprojekt und Abschlusspräsentationen		PF	3	1	0	2
SUMMEN				28,5	13	7,5	

(2) Abschlussprojekt und Abschlusspräsentation

- a. Im Rahmen des Universitätskurses ist ein Abschlussprojekt zu erstellen, das in einer Abschlusspräsentation präsentiert wird. Das Abschlussprojekt und die Abschlusspräsentation umfassen 3 ECTS-Anrechnungspunkte. Es wird empfohlen das Abschlussprojekt im zweiten Semester zu erstellen.
- b. Das Thema des Abschlussprojektes ist einem der folgenden Module/Fächer zu entnehmen oder hat in einem sinnvollen Zusammenhang mit einem dieser Fächer zu stehen:

Modul A: Kraft und Beweglichkeit

Modul B: Ausdauer

Modul C: Bewegungskoordination

- c. Die/Der Studierende ist berechtigt, das Thema vorzuschlagen oder aus einer Anzahl von Vorschlägen auszuwählen.

§ 4 Lehr- und Lernformen

(1) Unterrichtssprache

Der Universitätskurs wird in deutscher Sprache abgehalten.

(2) Zeitliche Durchführungsbestimmungen

Der Universitätskurs ist berufsbegleitend organisiert. Der Unterricht findet in geblockter Form statt.

(3) Lehr- und Lernmethoden

Die vielfältigen Lehr- und Lernmethoden werden in den Lehrveranstaltungen in optimaler Form auf den Inhalt abgestimmt. In den Lehrveranstaltungen wird in unterschiedlichen Settings (selbstgesteuerten Gruppen oder Teams) mit vielfältigen Lehr- und Lernformen gearbeitet. Dabei wird aktive Teamarbeit von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern erwartet.

§ 5 Prüfungsordnung

(1) Lehrveranstaltungsprüfungen

Alle Lehrveranstaltungen besitzen immanenten Prüfungscharakter (entsprechend § 1 Abs. 3 Z 1 Satzungsteil Studienrechtliche Bestimmungen). Sie werden durch die Beurteilung der kontinuierlichen Mitarbeit und nach weiteren Beurteilungskriterien, die gem. § 59 Abs. 6 UG zu Beginn der Lehrveranstaltung durch die Lehrveranstaltungsleiterin/den Lehrveranstaltungsleiter bekannt zu geben sind, abgeschlossen.

Für den positiven Abschluss des Universitätskurses müssen alle Lehrveranstaltungen im Umfang der dafür vorgesehenen Kontaktstunden erfolgreich absolviert werden. In Summe muss im gesamten Universitätskurs eine Anwesenheit von mindestens 80 % gegeben sein. Als Ersatz für Fehlstunden kann eine Kompensationsarbeit eingefordert werden.

Die Beurteilung der Leistungen richtet sich nach der in § 73 Abs. 1 und 3 UG bestimmten Notenskala. Ist die Beurteilung mit einer Note unmöglich oder unzumutbar hat die positive Beurteilung „mit Erfolg teilgenommen“, die negative Beurteilung „ohne Erfolg teilgenommen“ zu lauten. Die entsprechenden Beurteilungen stellt die Leiterin/der Leiter der jeweiligen Lehrveranstaltung aus.

(2) Abschlussprojekt und Abschlusspräsentation

Gegenstand der Abschlusspräsentation ist die öffentliche Präsentation des jeweiligen Abschlussprojekts (maximal 20 Minuten). Des Weiteren sollen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der Diskussion aller anderen Vorträge beteiligen.

(3) Wiederholung von Prüfungen

Die Studierenden sind berechtigt, negativ beurteilte Prüfungen dreimal zu wiederholen. Weitere Regelungen zur Wiederholung von Prüfungen sind in § 38 Satzungsteil Studienrechtliche Bestimmungen geregelt.

(4) Anerkennung von Prüfungen

Die Anerkennung von Lehrveranstaltungen und Prüfungen erfolgt auf Antrag der oder des Studierenden an das für studienrechtliche Angelegenheiten zuständige Organ im Sinne des § 78 Abs. 1 UG und gemäß den Richtlinien des Europäischen Systems zur Anerkennung von Studienleistungen (European Credit Transfer and Accumulation System – ECTS).

(5) Gesamtbeurteilung

Die Gesamtbeurteilung hat „bestanden“ zu lauten, wenn alle Lehrveranstaltungen positiv beurteilt wurden, anderenfalls hat sie „nicht bestanden“ zu lauten. Die Gesamtbeurteilung hat „mit Auszeichnung bestanden“ zu lauten, wenn in keinem Fach eine schlechtere Beurteilung als „gut“ und in mindestens der Hälfte der Fächer die Beurteilung „sehr gut“ erteilt wurde.

§ 6 Kosten des Universitätskurses

Die Kosten des Universitätskurses setzen sich aus den Aufwendungen für die Lehrenden und den sonstigen Aufwendungen für Leitung, Organisation etc. zusammen. Diese Gelder werden aus dem Kursbeitrag aufgebracht. Falls diese nicht in entsprechender Höhe zur Verfügung stehen, kann der Universitätskurs nicht stattfinden. Der Kursbeitrag schließt nur die Kosten für die Lehrveranstaltungen ein, nicht hingegen sonstige Kosten, die für Fachliteratur, Recherchen im Zuge der Lehrveranstaltungen oder die Teilnahme an Exkursionen anfallen. Diese sowie allfällige sonstige Kosten für Reisen, Unterkunft und Verpflegung sind von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern selbst zu tragen.

Die wirtschaftliche Leitung des Universitätskurses behält sich eine Änderung des Universitätskursbeitrages aufgrund sinkender oder steigender Teilnehmerinnen- und Teilnehmerzahlen vor. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dieses Universitätskurses haben nur den Universitätskursbeitrag und nicht auch den Studienbeitrag zu entrichten, sofern sie ausschließlich zum Universitätskurs zugelassen sind.

Zusätzlich werden für alle Studierenden von Uni for Life entgeltlich und bei Bedarf halbjährlich Gender- und Diversity-Seminare angeboten.

§ 7 Organisation

Es ist eine wissenschaftliche Leitung zu bestellen, die von einer Universitätsprofessorin/einem Universitätsprofessor oder einer habilitierten Universitätslehrerin/einem habilitierten Universitätslehrer wahrzunehmen ist. Die wirtschaftliche und organisatorische Leitung wird von UNI for LIFE wahrgenommen.

§ 8 In-Kraft-Treten

Dieser Lehrplan tritt mit Ablauf des Tages seiner Verlautbarung im Mitteilungsblatt in Kraft.

Anhang I: Modulbeschreibungen

Modul A	Kraft und Beweglichkeit
ECTS-Anrechnungspunkte	7
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Funktionsanatomische Grundlagen • Praktische Übungen für Rücken und Fuß unter Berücksichtigung biomechanischer, bewegungs- und trainingswissenschaftlicher Erkenntnisse • Spezielle Methodik gesundheitsorientierter Gymnastik • Grundlagen der menschlichen Haltung und Bewegung
Lernziele (erwartete Lernergebnisse, erworbene Kompetenzen)	<p>Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind nach Absolvierung des Moduls in der Lage,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsprogramme zur Verbesserung der muskulären Situation zu planen, • Gesundheitsorientierte Kraft- und Beweglichkeitstrainings durchzuführen, • eine Vielfalt an Übungen zur Entwicklung und Förderung ausgewählter konditioneller und koordinativer Fähigkeiten anzubieten, • Haltungsschwächen zu erkennen sowie • Zusammenhänge zwischen Haltung und Bewegung aus ganzheitlicher Sicht zu erklären.
Lehr- und Lernaktivitäten, -methoden	Vortrag, Workshop, Eigenarbeit, E-Learning, Präsentation, Gruppenarbeit, Diskussion, Literaturrecherche, Übung, Verfassen einer schriftlichen Arbeit, Gruppenarbeiten zu Fallstudien mit Ergebnispräsentation, vertiefendes Literaturstudium, Arbeiten an Fragestellungen aus dem eigenen Arbeitsumfeld
Empfohlene Voraussetzungen für die Teilnahme	keine
Häufigkeit des Angebots	Ein Mal pro Kursdurchführung

Modul B	Ausdauer
ECTS-Anrechnungspunkte	6
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Biologisches Basiswissen • Spezielle Methodik eines gesundheitsorientierten Ausdauertrainings • Grundlagen der Trainingslehre • Ausgewählte präventive Interventionsmaßnahmen – erlebnis- und erfahrungsorientiert • Einführung in Beurteilungsverfahren • Steuerung und Regelung der Ausdauerleistungsfähigkeit • Unfallverhütung und Sicherheitsmaßnahmen
Lernziele (erwartete Lernergebnisse, erworbene Kompetenzen)	<p>Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind nach Absolvierung des Moduls in der Lage,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inhalte und Methoden gesundheitsorientierten Ausdauertrainings zu vermitteln, • Grundtechniken einzelner ausgewählter Ausdauersportarten zu unterrichten, • Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit ausgewählter Zielgruppen zu beurteilen, • unterschiedliche Trainingsmethoden zur Entwicklung der Aus-

	<p>dauerfähigkeit anzuwenden,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bedeutung und vielfältige Wirkungen gesundheitsorientierten Ausdauertrainings zu verstehen sowie • selbstständig Bewegungsprogramme zur Verbesserung der aeroben Ausdauer zu planen, zu entwickeln und durchzuführen.
Lehr- und Lernaktivitäten, -methoden	Vortrag, Workshop, Eigenarbeit, E-Learning, Präsentation, Gruppenarbeit, Diskussion, Literaturrecherche, Rechenbeispiele, Übung, Verfassen einer schriftlichen Arbeit, Gruppenarbeiten zu Fallstudien mit Ergebnispräsentation, vertiefendes Literaturstudium, Arbeiten an Fragestellungen aus dem eigenen Arbeitsumfeld
Empfohlene Voraussetzungen für die Teilnahme	keine
Häufigkeit des Angebots	Ein Mal pro Kursdurchführung

Modul C	Bewegungskoordination
ECTS-Anrechnungspunkte	6,5
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Theoretische Grundlagen der Bewegungskoordination • Erfahrungs- und erlebnisorientierte Schulung der Bewegungskoordination • Entlastungs- und Bewegungspausen • „Dynamische Ergonomie“ • Biomechanik des Sitzens
Lernziele (erwartete Lernergebnisse, erworbene Kompetenzen)	<p>Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind nach Absolvierung des Moduls in der Lage,</p> <ul style="list-style-type: none"> • verschiedene Methoden gesundheitszentrierter Bewegungsförderung anzuwenden, • die Bedeutung koordinativer Fähigkeiten zu vermitteln, • bewegungskoordinative Fähigkeiten zu verbessern, • über die Bedeutung einer bewegungsorientierten Umgebung für das Wohlbefinden zu diskutieren sowie • Zusammenhänge von körperlicher Bewegung, geistiger Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden zu verstehen und zu erklären.
Lehr- und Lernaktivitäten, -methoden	Vortrag, Workshop, Eigenarbeit, E-Learning, Präsentation, Gruppenarbeit, Diskussion, Literaturrecherche, Übung, Verfassen einer schriftlichen Arbeit, Gruppenarbeiten zu Fallstudien mit Ergebnispräsentation, vertiefendes Literaturstudium
Empfohlene Voraussetzungen für die Teilnahme	keine
Häufigkeit des Angebots	Ein Mal pro Lehrgangsdurchführung

Modul D	Grundlagen der Gesundheitsförderung und des Managements
ECTS-Anrechnungspunkte	6
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Theoretische Grundlagen der Gesundheitsförderung • Gesundheit aus ganzheitlicher Perspektive • Prävention und Gesundheit in Unternehmen und Organisationen • Grundlagen der Betriebswirtschaftslehre • Unternehmensführung und Management • Buchhaltung, Kostenrechnung und Controlling • Unternehmensrecht • Gesellschaftsrecht und Wahl der Rechtsform (Personengesellschaften, GmbH, AG, Kapitalgesellschaften, GesbR, OG, KG, Stille Gesellschaft) • Vertragsrecht, Vertragsgestaltung, Vertragsabschluss • Gewährleistung und Schadensersatz • Insolvenz- und Arbeitsrecht • Grundlagen und Instrumente des Marketing • Marketingstrategien • Wettbewerbsvorteile
Lernziele (erwartete Lernergebnisse, erworbene Kompetenzen)	<p>Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind nach Absolvierung des Moduls in der Lage,</p> <ul style="list-style-type: none"> • die verschiedenen Theorien, Modelle, Maßnahmen und Methoden der Gesundheitsförderung anzuwenden, • das erworbene Wissen in der betrieblichen Praxis anzuwenden (Analyse der Ausgangssituation, Entwicklung und Implementierung von Maßnahmen zur Gesundheitsförderung etc.), • die Grundlagen der Betriebswirtschaftslehre und der Unternehmensführung zu kennen und zu verstehen, • die unterschiedlichen Modelle und Zugänge des Managements zu verstehen und kritisch zu beurteilen, • die Grundlagen der doppelten Buchhaltung zu verstehen, • Inhalte eines Jahresabschlusses zu verstehen und die zugrundeliegenden Geschäftsfälle und Ereignisse zu interpretieren, • gesetzliche Regelungen über die Rechnungslegung zu kennen und zu verstehen sowie deren Auswirkungen auf die Darstellung der Lage von Unternehmen zu beurteilen, • die verschiedenen Gesellschaftsformen zu unterscheiden, • die Grundlagen des Vertrags-, Insolvenz-, Arbeits- und Schadenersatzrechts zu kennen und zu verstehen, • mit Gesetzestexten und Entscheidungen umzugehen, • die Methodik der juristischen Argumentation zu verstehen, • unerlaubte Handlungen im Geschäftsverkehr zu kennen, • Probleme und Aufgaben im Marketing in der Berufspraxis zu erkennen, zu analysieren und erfolgreich Lösungen zuzuführen, • die Instrumente des Marketing (Produkt-, Preis-, Distributions- und Kommunikationspolitik) anzuwenden sowie • Wettbewerbsanalysen durchzuführen.
Lehr- und Lernaktivitäten, -methoden	Vortrag, Workshop, Eigenarbeit, E-Learning, Präsentation, Gruppenarbeit, Diskussion, Literaturrecherche, Übung, Verfassen einer schriftlichen Arbeit, Gruppenarbeiten zu Fallstudien mit Ergebnispräsentation, vertiefendes Literaturstudium
Empfohlene	keine

Voraussetzungen für die Teilnahme	
Häufigkeit des Angebots	Ein Mal pro Lehrgangsdurchführung

Modul E	Abschlussmodul
ECTS-Anrechnungspunkte	3
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Selbständiges Erarbeiten eines Abschlussprojektes, das den neuesten wissenschaftlichen und fachlichen Erkenntnissen entspricht • Präsentation des Abschlussprojektes • Diskussion der Abschlussprojekte der anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer
Lernziele (erwartete Lernergebnisse, erworbene Kompetenzen)	Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind nach Absolvierung des Moduls in der Lage, ihr erworbenes Wissen und Können eigenständig anzuwenden.
Lehr- und Lernaktivitäten, -methoden	Eigenarbeit, Literaturrecherche, Verfassen einer Projektarbeit, Präsentation, Diskussion
Empfohlene Voraussetzungen für die Teilnahme	keine
Häufigkeit des Angebots	Ein Mal pro Lehrgangsdurchführung

Anhang II: Musterstudienablauf gegliedert nach Semestern

Semester	Prüfungsfach	ECTS
1		13
A.1	Anatomische Grundlagen	1,5
A.2	Grundlagen der Bewegungs- und Haltungsschulung in Theorie und Praxis	3
A.3	Funktionsgerechtes Körpertraining	2,5
B.1	Biologisches Basiswissen	1,5
B.2	Gesundheitsorientierte Ausdauersportarten in Theorie und Praxis	3
B.3	Gesundheitsorientierte Ausdauerleistungsfähigkeit: Grundlagen der Trainingslehre	1,5
2		15,5
C.1	Bewegung als gesundheitsfördernde Strategie – Gesundheit und Wohlbefinden durch körperliche Aktivität	2
C.2	Bewegungskoordination in Theorie und Praxis	4,5
D.1	Basiswissen „Gesundheitsförderung“	1,5
D.2	Betriebswirtschaftliche Grundlagen	1,5
D.3	Rechtliche Grundlagen	1,5
D.4	Marketing	1,5
E.1	Abschlussprojekt und Abschlusspräsentationen	3