MITTEILUNGSBLATT

der

UNIVERSITÄT GRAZ

9. SONDERNUMMER

Studienjahr 2026/27 | Ausgegeben am 18. 11. 2026 | 7.e Stück

Lehrplan

Lehrplan für den Universitätskurs

Longevity Coach

Impressum: Medieninhaberin, Herausgeberin und Herstellerin: Universität Graz, Universitätsplatz 3, 8010 Graz. Verlags- und Herstellungsort: Graz.
Anschrift der Redaktion: Universität Graz - Rechtsabteilung, Universitätsplatz 3, 8010 Graz.
E-Mail: mitteilungsblatt@uni-graz.at
Internet: https://mitteilungsblatt.uni-graz.at/

Offenlegung gem. § 25 MedienG
Medieninhaberin: Universität Graz, Universitätsplatz 3, 8010 Graz. Unternehmensgegenstand: Erfüllung der Ziele, leitenden Grundsätze und Aufgaben gem. §§ 1, 2 und 3 des Bundesgesetzes über die Organisation der Universitäten und ihre Studien (Universitätsgesetz 2002 - UG), BGBl. I Nr. 120/2002, in der jeweils geltenden Fassung.
Art und Höhe der Beteiligung: Eigentum 100%.
Sitz: Universitätsplatz 3, 8010 Graz
Namen der vertretungsbefugten Organe des Medieninhabers: Mag. Dr. Peter Riedler, Univ.-Prof. Mag. Dr. Joachim Reidl, Univ.-Prof. Dr. Catherine Walter-Laager, Univ.-Prof. Dr. Markus Fallenböck, LL.M., Univ.-Prof. Dr. Şebnem Bahadır-Berzig
Grundlegende Richtung: Kundmachung von Informationen gem. § 20 Abs. 6 UG in der jeweils geltenden Fassung.

Lehrplan für den Universitätskurs
Longevity Coach

Die Rechtsgrundlage des Universitätskurses Longevity Coach bildet die Verordnung des Rektorats über die Einrichtung und Durchführung von Universitätskursen idgF.

Inhaltsverzeichnis

§ 1 Gegenstand, Qualifikationsprofil und Relevanz des Universitätskurses 2
(1) Gegenstand des Universitätskurses 2
(2) Zielsetzung und Qualifikationsprofil 2
(3) Bedarf und Relevanz des Universitätskurses für die Wissenschaft und den Arbeitsmarkt 2
§ 2 Allgemeine Bestimmungen 3
(1) Zielgruppen und Zulassungsvoraussetzungen 3
(2) Bewerbung und Zulassungsverfahren 3
(3) Dauer und Gliederung des Universitätskurses 3
(4) Zertifikat und Bezeichnung 3
§ 3 Aufbau und Gliederung des Universitätskurses 4
§ 4 Lehr- und Lernformen 4
§ 5 Prüfungsordnung 4
§ 6 In-Kraft-Treten des Lehrplans 4
Anhang I: Modulbeschreibungen 5

§ 1 Gegenstand, Qualifikationsprofil und Relevanz des Universitätskurses

(1) Gegenstand des Universitätskurses

Der Universitätskurs Longevity Coach vermittelt wissenschaftlich fundierte Grundlagen zu gesundem Altern, Prävention und Longevity und verbindet diese mit Kompetenzen in den Bereichen Coaching und gesundheitsbezogene Verhaltensänderung.

Longevity wird im Rahmen dieses Universitätskurses als wissenschaftlich fundierte Förderung von Gesundheitsspanne (Healthspan), Funktionsfähigkeit und Lebensqualität über die Lebensspanne verstanden.

Die Teilnehmer:innen erhalten einen Überblick über aktuelle Erkenntnisse aus Geroscience, Medizin, Sportwissenschaft, Psychologie und Pharmazie. Sie lernen, zentrale Einflussfaktoren auf gesundes Altern einzuordnen, wissenschaftlich fundierte Ansätze von nicht ausreichend belegten Anti-Aging- und Biohacking-Versprechen zu unterscheiden und Longevity-bezogene Veränderungsprozesse im Rahmen rechtlich zulässiger Anwendungsfelder zu begleiten.

(2) Zielsetzung und Qualifikationsprofil

Die Absolvent:innen sind nach Abschluss des Universitätskurses in der Lage,

- zentrale Begriffe, Modelle und wissenschaftliche Erkenntnisse im Bereich Longevity und gesundes Altern zu erläutern und wesentliche biologische, medizinische, psychologische und lebensstilbezogene Einflussfaktoren einzuordnen;
- evidenzbasierte Ansätze zur Förderung von Gesundheit, Funktionsfähigkeit und Lebensqualität kritisch zu beurteilen und von nicht ausreichend belegten Anti-Aging- und Biohacking-Versprechen zu unterscheiden;
- individuelle oder organisationale Ausgangssituationen im Hinblick auf gesundheitsfördernde Veränderungsprozesse einzuordnen und geeignete Handlungsfelder zu identifizieren;
- ausgewählte Kommunikations- und Coachingmethoden einzusetzen sowie Motivation, Selbstwirksamkeit und nachhaltige Verhaltensänderungsprozesse zu unterstützen;
- wissenschaftlich fundierte Longevity-bezogene Konzepte und Maßnahmen zu planen, deren Umsetzung zu begleiten sowie das eigene Vorgehen zu dokumentieren, zu evaluieren und kritisch zu reflektieren.

Die im Universitätskurs erworbenen Kompetenzen begründen keine eigenständige Berufsberechtigung und erweitern keine bestehenden gesetzlichen Berufsbefugnisse. Ihre Anwendung erfolgt ausschließlich im Rahmen der jeweils bestehenden beruflichen Qualifikationen und Befugnisse der Absolvent:innen.

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

Longevity, gesundes Altern und Prävention gewinnen vor dem Hintergrund des demografischen Wandels und eines wachsenden gesellschaftlichen Gesundheitsbewusstseins zunehmend an Bedeutung. Gleichzeitig steht eine große Menge an teilweise widersprüchlichen oder wissenschaftlich nicht ausreichend belegten Informationen, Empfehlungen und Angeboten zur Verfügung. Daraus ergibt sich ein besonderer Bedarf an wissenschaftlich fundierter Orientierung und einer qualitätsvollen Vermittlung aktueller Erkenntnisse.

Der Universitätskurs greift diesen Bedarf auf und trägt dazu bei, interdisziplinäres Wissen aus Geroscience, Medizin, Sportwissenschaft, Psychologie und Pharmazie für unterschiedliche gesellschaftliche und berufliche Anwendungsfelder zugänglich zu machen. Er fördert damit den Transfer wissenschaftlicher Erkenntnisse in die Gesellschaft und stärkt die Fähigkeit der Teilnehmer:innen, Longevity-bezogene Informationen kritisch einzuordnen und adressat:innengerecht zu vermitteln.

Zugleich besteht in gesundheitsbezogenen, psychosozialen, pädagogischen und organisationalen Tätigkeitsfeldern ein zunehmender Bedarf an Personen, die wissenschaftlich fundiertes Longevity-Wissen mit Kompetenzen in Kommunikation, Coaching und gesundheitsbezogener Verhaltensänderung verbinden können. Der Universitätskurs ermöglicht es den Absolvent:innen, diese Kompetenzen in ihre bestehenden beruflichen Tätigkeitsfelder zu integrieren und dort zur Entwicklung und Begleitung qualitätsvoller gesundheitsfördernder Angebote beizutragen.

§ 2 Allgemeine Bestimmungen

(1) Zielgruppen und Zulassungsvoraussetzungen

1. Der Universitätskurs wendet sich an Personen, die sich wissenschaftlich fundiert mit Longevity und gesundem Altern auseinandersetzen und dieses Wissen um Kompetenzen in den Bereichen Coaching und gesundheitsbezogene Verhaltensänderung erweitern möchten.

   Angesprochen werden insbesondere:
   - Angehörige von Gesundheitsberufen und Personen aus gesundheitsnahen Tätigkeitsfeldern (z. B. Ärzt:innen, Apotheker:innen, Pflegepersonen, Physiotherapeut:innen und Ergotherapeut:innen);
   - Personen aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Training und Prävention (z. B. Diätolog:innen, Ernährungswissenschaftler:innen, Sportwissenschaftler:innen und Trainingstherapeut:innen);
   - Personen aus psychologischen, psychosozialen und pädagogischen Tätigkeitsfeldern (z. B. Psycholog:innen, Psychotherapeut:innen, Lebens- und Sozialberater:innen, Pädagog:innen und Erwachsenenbildner:innen);
   - Coaches und Berater:innen, die ihr bestehendes Tätigkeitsfeld um wissenschaftlich fundierte Longevity-Inhalte erweitern möchten;
   - Fach- und Führungskräfte aus den Bereichen Gesundheitsförderung, Prävention, betriebliches Gesundheitsmanagement, Human Resources, Personal- und Organisationsentwicklung;
   - Beschäftigte und selbstständig tätige Personen aus den Bereichen Fitness, Wellness und Gesundheitstourismus.

   Darüber hinaus richtet sich der Universitätskurs an Personen, die sich aus persönlichem Interesse vertieft mit Longevity und gesundem Altern beschäftigen oder sich in diesem Themenfeld beruflich weiterentwickeln möchten.

2. Für die Zulassung zum Universitätskurs sind keine spezifischen Voraussetzungen zu erfüllen.

(2) Bewerbung und Zulassungsverfahren

1. Die Bewerbung für einen Kursplatz erfolgt schriftlich und besteht aus einem Lebenslauf.

2. Ist die Zahl der die Zulassungsvoraussetzungen erfüllenden Bewerber:innen höher als die für den jeweiligen Durchgang eines Universitätskurses festgelegte Zahl der Kursplätze, erfolgt die Zuerkennung eines Kursplatzes nach Reihenfolge des Einlangens der Anmeldung.

(3) Dauer und Gliederung des Universitätskurses

Der Universitätskurs mit einem Arbeitsaufwand von 15 ECTS-Anrechnungspunkten umfasst ein Semester, wird berufsbegleitend abgehalten und ist modular strukturiert. Die maximale Teilnahmedauer beträgt drei Semester.

Modulkürzel und Modul	**ECTS**
Modul A: Longevity Essentials	10
Modul B: Longevity Coaching	5
Summe	**15**

(4) Zertifikat und Bezeichnung

1. Die Absolvent:innen des Universitätskurses Longevity Coach erhalten ein Zertifikat der Universität Graz.

2. Den Absolvent:innen des Universitätskurses Longevity Coach wird die Bezeichnung „Longevity Coach“ verliehen. Die Verleihung der Bezeichnung begründet keine eigenständige Berufsberechtigung und erweitert keine bestehenden gesetzlichen Berufsbefugnisse.

§ 3 Aufbau und Gliederung des Universitätskurses

Module und Kursveranstaltungen

Die Module und Kursveranstaltungen sind im Folgenden mit Modultitel, Bezeichnung der Kursveranstaltungen, Lehrveranstaltungstyp (LV-Typ), ECTS-Anrechnungspunkten (ECTS) und den Kontaktstunden (KStd.) genannt. Die Modulbeschreibungen befinden sich in Anhang I.

	Module und Kursveranstaltungen	**LV-Typ**	**ECTS**	**KStd.**
Modul A	**Longevity Essentials**		**10**	**2,5**
A.1	Grundlagen gesunden Alterns	VU	2	0,5
A.2	Lifestyle und Prävention für gesundes Altern	VU	2	0,5
A.3	Kognitive und psychosoziale Gesundheit im Alterungsprozess	VU	2	0,5
A.4	Medizinische und pharmakologische Aspekte gesunden Alterns	VU	2	0,5
A.5	Technologie und Innovation im Kontext von Longevity	VU	2	0,5
Modul B	**Longevity Coaching**		**5**	**2**
B.1	Professionelles Longevity Coaching	KS	2	0,5
B.2	Longevity Coaching Lab	UE	1	0,5
B.3	Angebotsgestaltung und Positionierung im Longevity Coaching	KS	1	0,5
B.4	Praxisprojekt Longevity Coaching	PT	1	0,5
Summe			**15**	**4,5**

§ 4 Lehr- und Lernformen

Gender und Diversität

Im Universitätskurs werden die Themen Antidiskriminierung, Gender Mainstreaming, Diversitäts-Management sowie Interkulturelle Kompetenz als Querschnittsmaterie verstanden. Bei der Durchführung des Universitätskurses wird in entsprechender Weise darauf Bedacht genommen.

§ 5 Prüfungsordnung

Besondere Beurteilungsformen

Die folgenden Kursveranstaltungen werden mit „mit Erfolg teilgenommen“ / „ohne Erfolg teilgenommen“ beurteilt:
A.1 Grundlagen gesunden Alterns
A.2 Lifestyle und Prävention für gesundes Altern
A.3 Kognitive und psychosoziale Gesundheit im Alterungsprozess
A.4 Medizinische und pharmakologische Aspekte gesunden Alterns
A.5 Technologie und Innovation im Kontext von Longevity

§ 6 In-Kraft-Treten des Lehrplans

Dieser Lehrplan tritt mit 01.12.2026 in Kraft (Lehrplan 2026).

Die Studiendirektorin:
Walter-Laager

Anhang I: Modulbeschreibungen

Modul A	**Longevity Essentials**
ECTS-Anrechnungspunkte	**10**
Inhalte	• Grundlagen und zentrale Konzepte von Longevity und gesundem Altern, insbesondere Gesundheitsspanne und Lebensspanne • biologische Mechanismen und zentrale Treiber des Alterns einschließlich molekularer, kardiometabolischer und muskulärer Prozesse • Ernährung und Stoffwechsel einschließlich Makro- und Mikronährstoffen, Nahrungsergänzungsmitteln sowie ausgewählter Ernährungs- und Fastenkonzepte und deren Bedeutung für gesundes Altern • Auswirkungen des Darmmikrobioms auf Alterungsprozesse und Langlebigkeit • körperliche Aktivität, Schlaf, Regeneration, Stressregulation und soziale Beziehungen als Einflussfaktoren auf Gesundheit und Funktionsfähigkeit • neuronale Alterungsprozesse, kognitive Reserve, psychische Gesundheit, Resilienz und soziale Teilhabe • medizinische Vorsorge und Prävention sowie pharmakologische und experimentelle Ansätze im Longevity-Kontext • digitale Biomarker, Gesundheitsmonitoring, Wearables, Gesundheits-Apps und künstliche Intelligenz einschließlich ihrer Evidenzlage und datenschutzrechtlicher Aspekte
Erwartete Lernergebnisse, erworbene Kompetenzen	Teilnehmer:innen sind nach Absolvierung des Moduls in der Lage, • zentrale Konzepte von Longevity und gesundem Altern sowie wesentliche biologische Alterungsprozesse zu erklären; • Zusammenhänge zwischen Ernährung, Stoffwechsel und gesundem Altern zu erläutern; • den Einfluss von Bewegung, Schlaf, Regeneration, Stressregulation und sozialen Beziehungen auf Gesundheit und Funktionsfähigkeit zu analysieren; • normale Alterungsprozesse von altersassoziierten gesundheitlichen Beeinträchtigungen zu unterscheiden und wesentliche Risiko- und Schutzfaktoren einzuordnen; • evidenzbasierte Ansätze zur Förderung körperlicher, kognitiver und psychosozialer Gesundheit zu identifizieren und auf konkrete Fragestellungen zu übertragen; • medizinische, pharmakologische und technologische Ansätze im Longevity-Kontext hinsichtlich ihrer Evidenz, Potenziale, Grenzen und Risiken zu beurteilen; • wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse von nicht hinreichend belegten Anti-Aging- und Longevity-Versprechen zu unterscheiden und fachlich nachvollziehbar zu kommunizieren.
Lehr- und Lernaktivitäten, -methoden	(Lehr-)Vortrag, Eigenarbeit, Übungen und Diskussion
Häufigkeit des Angebots	einmal pro Kursdurchführung

Modul B	Longevity Coaching
ECTS-Anrechnungspunkte	**5**
Inhalte	• Grundlagen professioneller Kommunikation, Motivation und gesundheitsbezogener Verhaltensänderung sowie Gestaltung von Coachingprozessen • zielgruppen- und situationsgerechte Vermittlung wissenschaftlich fundierter Longevity-Inhalte • praktische Anwendung und Reflexion anhand konkreter Coachingfälle einschließlich beruflicher Zuständigkeitsgrenzen, Weiterverweisung und Qualitätssicherung • Entwicklung, Positionierung und Reflexion fachlich fundierter und praktisch umsetzbarer Coaching-, Bildungs- oder Organisationskonzepte
Erwartete Lernergebnisse, erworbene Kompetenzen	Teilnehmer:innen sind nach Absolvierung des Moduls in der Lage, • Methoden professioneller Kommunikation, Motivation und gesundheitsbezogener Verhaltensänderung situationsgerecht anzuwenden; • wissenschaftlich fundierte Longevity-Inhalte zielgruppengerecht, verständlich und verantwortungsvoll zu vermitteln; • Coachingprozesse zu strukturieren, Ziele gemeinsam zu klären sowie Coachinggespräche durchzuführen und zu reflektieren; • die Grenzen der eigenen beruflichen Zuständigkeit zu erkennen und bei Bedarf eine geeignete Weiterverweisung anzuregen; • ein fachlich fundiertes, anwendungsorientiertes Longevity-Coaching-Angebot zu entwickeln, dessen Zielgruppe, Coachingformat, Einsatzfeld, Kooperationsmöglichkeiten und Positionierung zu begründen sowie das Konzept kritisch zu reflektieren.
Lehr- und Lernaktivitäten, -methoden	(Lehr-)Vortrag, Übungen, Fall- und Gruppenarbeit, simulierte Coachinggespräche, Diskussion und Reflexion sowie Projektarbeit
Häufigkeit des Angebots	einmal pro Kursdurchführung