

Modulübersicht

des Bachelorstudiengangs
Prävention und Gesundheitsförderung
(VZ/TZ/dual)

Die Inhalte und Ziele der Module werden durch eine sinnvolle Verknüpfung verschiedener Lehr- und Lernmethoden vermittelt:

Studienhefte

Den theoretischen Rahmen Deines Studiums bilden speziell für das Selbststudium aufbereitete Studienhefte, die Du bequem orts- und zeitunabhängig bearbeiten kannst. Sie vermitteln Dir umfangreiches Wissen aus allen Themenfeldern des Studiengangs und beinhalten Übungsaufgaben, die zur Verinnerlichung der Lehrinhalte dienen.

Online-Vorlesungen

Parallel zu den Studienheften werden Online-Vorlesungen angeboten, in denen besonders wichtige und komplexe Themen vertieft werden. Die Vorlesungen werden mit neuester Technik aufgezeichnet und sind für Dich im Online-Campus jederzeit abrufbar.

Online-Tutorien

In regelmäßig stattfindenden Online-Tutorien kannst Du Dich interaktiv mit Deinen Dozierenden austauschen und konkrete Fragen stellen, um eventuelle Verständnislücken zu schließen.

Durch Online-Übungen und Fallstudien, die Du je nach Aufgabenstellung allein oder in der Gruppe bearbeitest, lernst Du, wie Du Dein theoretisches Wissen in der Praxis anwenden und umsetzen kannst. In unserem Online-Campus hast Du die Möglichkeit, Dich mit Deinen Kommiliton:innen zu Arbeits- und Lerngruppen zusammenzuschließen oder Dich in dazugehörigen Online-Foren auszutauschen.

Präsenzphasen

Ausgewählte Module sehen Präsenzphasen vor, die wichtiges Praxiswissen vermitteln und den persönlichen Austausch mit Branchenexpert:innen sowie Deinen Kommiliton:innen ermöglichen. Die Präsenzphasen finden in der Regel in Düsseldorf statt und sind bei einigen Modulen verpflichtend.

Betrieb (nur im dualen Bachelor)

In der beruflichen Praxis erfolgt der Transfer der theoretischen Grundlagen in praktische Fähigkeiten.

Du hast Fragen oder wünschst ergänzende Informationen zu der folgenden Modulübersicht?
Rufe uns unter der Telefonnummer +49 211 86668 0 an. Wir freuen uns auf Dich!

Pflichtmodule des General Managements

Grundlagen der BWL (6 Credit Points)

- Einführung in die Betriebswirtschaftslehre als wissenschaftliche Disziplin
- Grundlagen des Wirtschaftens
- Konstitutive Entscheidungen
- Grundlagen der Materialwirtschaft
- Produktion
- Einführung in die Finanzwirtschaft

Prüfungsleistung: Klausur (120 Minuten), im dualen Bachelor zusätzlich Praxisbericht (von Ausbildungsbetrieb und Hochschule zu überprüfen)

Wissenschaftliches Arbeiten (5 Credit Points)

- Recherche wissenschaftlicher Literatur
- Formulierung von Fragestellung, Thesen und Hypothesen
- Wissenschaftliches Schreiben und Zitation
- Erstellung wissenschaftlicher Arbeiten

Prüfungsleistung: Hausarbeit: Mini-Review (3–5 Seiten)

Bachelorarbeit (12 Credit Points) und Kolloquium (3 Credit Points)

- Selbstständige Bearbeitung einer Aufgabenstellung aus der betriebswirtschaftlichen oder der Fachrichtung des gewählten Studiengangs entsprechenden Forschung und/oder Praxis nach wissenschaftlichen Methoden innerhalb eines vorgegebenen Zeitraums.

Prüfungsleistung: Kolloquium (Voraussetzung für die Zulassung zur Bachelorarbeit), Bachelorarbeit

Fachspezifische Pflichtmodule

Medizinische Grundlagen (12 Credit Points)

- Grundlagen der Anatomie und Physiologie
 - ▶ Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen
 - ▶ Spezielle Anatomie des Körperstammes, der oberen und unteren Extremität
 - ▶ Atmung, Blut, Herz-Kreislauf-System
- Ernährungsmedizinische Grundlagen
 - ▶ Energiehaushalt
 - ▶ Regulation der Nahrungsaufnahme
 - ▶ Erkrankungen der Nahrungsaufnahme
 - ▶ Grundlagen für das Stress-, Erholungs- und Entspannungsgeschehen
 - ▶ Biologische, insbesondere anatomische und physiologische Grundkenntnisse über die wesentlichen für das Stress-, Erholungs- und Entspannungsgeschehen sowie für die Schlaf-Wach-Regulation relevanten Organsysteme (Bewegungsapparat, Herz-Kreislauf, Atmung, Verdauung, Niere, Nervensystem inkl. Sinnesorgane, Hormon- und Immunsystem)
- Medizinische Terminologie
 - ▶ Verständnis der medizinischen Fachsprache
 - ▶ Vermittlung eines medizinischen und klinischen Basiswortschatzes
 - ▶ Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen

Prüfungsleistung: Klausur (120 Minuten), im dualen Bachelor zusätzlich Praxisbericht (von Ausbildungsbetrieb und Hochschule zu überprüfen)

Sport- und Gesundheitspädagogik (5 Credit Points)

- Grundformen der Bewegung
- Funktionsgymnastik
- Psychoregulative Verfahren/Psychosoziales Modul
- Ausgewählte Formen des Kraft- und Ausdauertrainings/Spielformen
- Outdooraktivitäten/New Trends
- Lehrübungen
- Sportpraktische Methodik und Didaktik
- Psychologisch grundlegende Prinzipien/Verfahren anwenden und reflektieren
- Pädagogische Kenntnisse und Grundlagen für praktische Arbeit mit verschiedenen Zielgruppen (Alter, Geschlecht, kultureller Hintergrund) im Kontext verschiedener sich wandelnder Lebenswelten
- Kenntnisse über Verhaltensinterventionen und Modelle von Kooperation

Prüfungsleistung: Klausur (90 Minuten), im dualen Bachelor zusätzlich Praxisbericht (von Ausbildungsbetrieb und Hochschule zu überprüfen)

Gesundheitsförderung und Betriebliches Gesundheitsmanagement (10 Credit Points)**Prävention und Gesundheitsförderung**

- Begründungen für die Entwicklung und die steigende Bedeutung von Prävention und Gesundheitsförderung
- Grundlagen und Konzepte von Prävention und Gesundheitsförderung
- Ausgewählte Beispiele von Krankheitsverhalten / Gesundheitsverhalten
- Ausgewählte Settings und Handlungsfelder für Prävention und Gesundheitsförderung
- Gesundheitspolitische Aspekte und organisatorische Rahmenbedingungen
- Prävention- und Gesundheitsbranche als Arbeitsmarkt mit Zukunft
- Entwicklung, Umsetzung sowie Abrechnung und Abwicklung von Präventionsprogrammen

Betriebliches Gesundheitsmanagement – Propädeutik und Strukturen

- BGM als ein Change-Management-Prozess
- Notwendigkeit einer betrieblichen Gesundheitspolitik und -Kultur
- Herausforderungen für das BGM
- BGM - Vision und Leitbild
- Rechtliche Grundlagen und Rahmenbedingungen
- Wirksamkeit und Nutzen eines BGM

Betriebliches Gesundheitsmanagement – Prozesse und Maßnahmen

- Gesundheitsmanagement im Betrieb integrieren
- Strukturen schaffen - Akteure und Rollen
- Betriebliches Gesundheitsmanagement als Prozess
- Hürden und Herausforderungen in der BGM-Praxis
- Projekte im BGM managen
- Betriebliches Eingliederungsmanagement
- Gefährdungsbeurteilung von psychischen Belastungen
- Neue Ergonomie
- Handlungsfelder und Werkzeuge der beruflichen Gesundheitsförderung

Betriebliches Gesundheitsmanagement – Analyse und Evaluation

- Grundlagen der Evaluation im Kontext BGM
- Organisationsdiagnostik: Erhebungsmethoden zur Bedarfsermittlung von Maßnahmen
- Gesamtevaluation und kontinuierliche Verbesserung im BGM - Controlling und Kommunikation
- Entwicklung und Anwendung eines gesundheitsrelevanten Kennzahlensystems
- Statistische Verfahren in der Evaluation von BGM-Maßnahmen
- Gesundheitsberichterstellung
- Erfolgsfaktoren und Return-on-Invest (RoI)

Prüfungsleistung: Klausur (120 Minuten), im dualen Bachelor zusätzlich Praxisbericht (von Ausbildungsbetrieb und Hochschule zu überprüfen)

Grundlagen der Ernährung I (6 Credit Points)

- Zusammensetzung von Lebensmitteln (Mikro- und Makronährstoffe)
- Die Grundzüge des Menschlichen Stoffwechsels
- Energiebilanz und Herleitung des körperlichen Energieverbrauchs
- Makronährstoffe und ihre Aufgaben
- Mikronährstoffe und ihre Aufgaben
- Richt- und Referenzwerte der unterschiedlichen Nährstoffe und deren Herleitung
- Relevanz des Flüssigkeitshaushalts
- Ernährungsphysiologische Beurteilung von Nahrungsmitteln, ernährungsbedingte Erkrankungen und Prävention
- Gesundheitsfördernde, vollwertige Ernährung, Lebensstilfaktoren, Vermeiden von Risikofaktoren
- Analyse des Ernährungsstatus, Vermeiden von Mangel- und Fehlernährung
- Nachhaltige Verbesserung der individuellen Ernährungsweise und des Ernährungsverhaltens, ggf. Lösen von Ernährungsproblemen
- altersspezifische Ernährung
- Ernährungskultur, Kultur des Essens, kulturspezifische Gegebenheiten im Ernährungsverhalten
- Fasten

Prüfungsleistung: Prüfung im Antwortwahlverfahren (90 Minuten)

Diagnostik und Trainingswissenschaften (5 Credit Points)

Trainings- und Bewegungslehre

- Komponenten sportlicher Leistung
- Grundlagen der Bewegungslehre und Biomechanik
- Grundlagen der Trainingslehre
- Sportmotorische Fähigkeiten
- Angewandte Trainingsmethoden, Trainingsinterventionen
- Trainingsplanung und Belastungssteuerung

Diagnostik und Testmethoden

- Sportdiagnostische und testtheoretische Grundlagen
- Anamnese (Risiko-Check) und Trainingsziele
- Körperanalyse (Anthropometrie)
- Physiologische Daten
- Belastungsuntersuchungen
- Kraft- und Beweglichkeitstests
- Koordinationstests
- Schnelligkeitstests
- Fitnesstest für jedermann

Praxis von Diagnostik und Training

- Kennenlernen und Erprobung von diversen Trainingsmethoden zur Verbesserung der sportmotorischen Fähigkeiten
- Konzeption von Trainingsplänen für das Fitness- und Gesundheitstraining
- Durchführung und Auswertung von Tests und Verfahren der Fitnessdiagnostik
- Planung und Durchführung von gesundheitsorientierten Trainingsprogrammen

Prüfungsleistung: Prüfung im Antwortwahlverfahren (90 Minuten), im dualen Bachelor zusätzlich Praxisbericht (von Ausbildungsbetrieb und Hochschule zu überprüfen)

Einführung in die Gesundheitspsychologie (8 Credit Points)

Sozialwissenschaftliche, psychologische und pädagogische Grundlagen menschlichen Erlebens und Verhaltens (beschreiben, erklären, vorhersagen und verändern)

Theorien der Psychologie

- Behaviorismus
- kognitive Theorien
- sozial-kognitive Theorien

Teilgebiete der Psychologie kennen, anwenden und reflektieren

- Lernen und Gedächtnis
- Entwicklung
- Persönlichkeit
- soziale Prozesse
- Motivationsgefüge

Einführung Theorien und Modelle des Gesundheitsverhaltens (Struktur- und Prozessmodelle)

Weiterführende Theorien und Modelle zu

- Gesundheits- und krankheitsbezogene Kognitionen
- Risikofaktoren & Ressourcen der Gesundheit (auch als Schutzfaktoren für das Entstehen von Sucht)
- Lebensqualität und Wohlbefinden
- Persönlichkeit und Gesundheit
- Geschlecht und Gesundheitsverhalten

Prüfungsleistung: Klausur (90 Minuten), im dualen Bachelor zusätzlich Praxisbericht (von Ausbildungsbetrieb und Hochschule zu überprüfen)

Prävention und Rehabilitationssport (9 Credit Points)

- Erziehung und Bildung in sport- und bewegungsbezogenen Anwendungsfeldern
- Spielformen
- Sport im Alter
- Osteoporose & Sturzprävention
- Walking & Nordic Walking
- Gerätegestütztes Training
- Funktionelles Training
- Entspannungsmethoden

Prüfungsleistung: Aktive Teilnahmepflicht beim Seminar. Praktische Prüfung, im dualen Bachelor zusätzlich Praxisbericht (von Ausbildungsbetrieb und Hochschule zu überprüfen)

Grundlagen der Ernährung II (6 Credit Points)

- Menschlicher Stoffwechsel Kohlenhydrat, Protein und Fettsäurestoffwechsel
- Kohlenhydratstoffwechsel: Citratzyklus, Glykolyse, Gluconeogenese, Glykogenstoffwechsel, Prinzip der Atmungskette, Pentosephosphatweg, Oligo- und Polysaccharide
- Allgemeiner Stoffwechsel der Aminosäuren mit Transaminierung, Harnstoffzyklus und der Gewinnung von Energie aus Nährstoffen unter aeroben und anaeroben Bedingungen
- Fettsäurestoffwechsel mit Auf- und Abbau von Triacylglycerinen und der Biosynthese von Fettsäuren
- Ernährungs-mitbedingte und nicht übertragbare Erkrankungen im Kontext der Ernährung sowie Messverfahren für Symptome des metabolischen Syndroms

Prüfungsleistung: Klausur (90 Minuten), im dualen Bachelor zusätzlich Praxisbericht (von Ausbildungsbetrieb und Hochschule zu überprüfen)

Grundlagen Stress und Stressbewältigung (inkl. Einweisung in Stressbewältigungsprogramme) (9 Credit Points)

Psychologische und pädagogische Grundlagen des Stressgeschehens

- grundlegende Theorien zur Stressentstehung: biopsychologisch und transaktional
- zentrale Stresskonzeptionen: reaktions-, situationsbezogen und interaktionistisch
- Reaktionsmuster und Auswirkungen

Grundannahmen zur Entwicklung und Behandlung psychischer Störungen

- insb. Angst und Depression

Verfahren zur Diagnostik von Lebensqualität, Wohlbefinden, Stress und Stressbewältigung

- Salutogenetischer Ansatz & Gestaltung von Präventionsmaßnahmen
- Strategien der Ressourcenförderung und Selbststeuerung
- Multimodale Programme zur Stressprävention und -reduktion (darunter Selbstorganisation, Kommunikation, Selbstregulation, Selbststeuerung und Resilienzaufbau)

Übergeordnete methodische Kompetenzen

- Grundlagen der Pädagogik (Anleitung und Vermittlung des Trainings)
- zielgruppenspezifische Beratung, Training und Schulung
- Individuelle Trainingsanpassung

Prüfungsleistung: Klausur (120 Minuten), im dualen Bachelor zusätzlich Praxisbericht (von Ausbildungsbetrieb und Hochschule zu überprüfen)

Gesundheitsförderung in unterschiedlichen Settings und über die Lebensspanne (6 Credit Points)

- Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung

Settingansatz:

- Definition unterschiedlicher Lebenswelten
 - ▶ Gesundheitsförderung und Prävention in der Kommune
 - ▶ Gesundheitsfördernde Kindertagesstätte
 - ▶ Gesundheitsfördernde Schule
 - ▶ Gesundheitsfördernde Hochschule
- Präventive Einflussmöglichkeiten in den unterschiedlichen Lebenswelten (u.a. Das nationale Gesundheitsziel „Gesund älter werden“)
- Entwicklung eines gesundheitsförderlichen Settings

Gesundheitsförderung

- Gesundheitsförderung vor dem Hintergrund des demografischen Wandels
- Grundlagen der Prävention (primär/sekundär/tertiär) in Lebensphasen und Lebenswelten
- Verhaltensinterventionen im Gesundheitssport
- Strategien und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung
- Bedeutung sozialer Settings für die Prävention
- Angebote von Gesundheitsleistungen

Modelle des Gesundheitsverhaltens, Verhaltensinterventionen, Ernährungsverhalten

Grundlagen zu rechtlichen Formalitäten (z.B. Vertragswesen, Urheberrecht, Heilmittelwerbeengesetz, Markenrecht, Homepage/Telemediengesetz)

Prüfungsleistung: Hausarbeit (10 Seiten)

Pathophysiologie (5 Credit Points)

Orthopädische und traumatologische Krankheitsbilder

- Wundheilungsphasen
- Trainingsverlauf und Periodisierung
- Erkrankungen der Wirbelsäule
- Beschwerden und Verletzungen der oberen sowie unteren Extremitäten
- Osteoporose
- Arthrose
- Frakturen
- Muskel- und Sehnenverletzungen
- Zielgruppenspezifische Unterschiede im gesundheitsorientierten Fitnesssport

Internistische und neurologische Krankheitsbilder

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Stoffwechselerkrankungen
- Erkrankungen der Atemwege
- Neurologische Krankheitsbilder
- Krebserkrankungen

Grundlagen für das Stress-, Erholungs- und Entspannungsgeschehen

- Strukturelle neurobiologische Veränderungen und neurobiologische Mechanismen u.a. von erholsamem und gestörtem Schlaf (z.B. homöostatische und zirkadiane Regulation sowie die Rolle von Cortisol, Serotonin und Dopamin)
- Merkmale und Grundlagen von Schlafstörungen sowie von erholsamem und gestörtem Schlaf bei organischen und psychischen Erkrankungen

Prävention und Gesundheitsförderung in der Praxis

- Entwicklung von indikationsspezifischen Kursplänen und Trainingskonzepten im Kontext von Gesundheitsstörungen und Krankheitsbewältigung
- Anleitung von indikationsspezifischen Übungen unter Berücksichtigung der medizinischen Besonderheiten

Prüfungsleistung: Prüfung im Antwortwahlverfahren (90 Minuten), im dualen Bachelor zusätzlich Praxisbericht (von Ausbildungsbetrieb und Hochschule zu überprüfen)

Forschungsmethoden (5 Credit Points)

- Unterschiede zwischen quantitativen und qualitativen Forschungsmethoden
- Anwendung korrekter Fachtermini wie z.B. signifikanter Unterschied
- Entwicklung von Entscheidungsbäumen für die Auswahl der Methodik
- Interpretation der Analysemethoden
- Anwendung der Analysemethoden in der Praxis

Prüfungsleistung: Hausarbeit

Angewandte Gesundheitspsychologie (8 Credit Points)

Vertiefung gesundheitspsychologische Theorien und Modelle (Stadienmodelle)

Gesundheitscoaching

- Sozialer, psychischer und biologischer Kontext in der Beratung
- Konstruktivistische, ethische, motivationale Beratungskompetenz
- Systemisch-methodische Kompetenzen
- Veränderungsmanagement (Behavior Change Techniques)
- Schulung von Selbstwirksamkeit, Selbstwahrnehmung, Selbstakzeptanz
- Strategien zur Selbstmotivation
- Kommunikation und Methodik zur Formulierung von realistischen und umsetzbaren Zielformulierungen unter Berücksichtigung des Settings und der individuellen Lebenssituation

Prüfungsleistung: Praktische Prüfung (10 Minuten) und Hausarbeit (10 Seiten)

Theorien der Lebensmittel- und Warenkunde (7 Credit Points)

- Aktuelle Produktpalette und Wettbewerbssituation
- Warenkunde
- Grundlagen des Lebensmittelrechts und des Verbraucherschutzes
- Kennzeichnungspflichten und Vorschriften
- Theorie der sensorischen Beurteilung und Vorgehen der Dokumentation bei Rohware
- Herstellungs- und Verarbeitungsverfahren unterschiedlicher Warengruppen
- Pflichten und Sicherheitsvorkehrungen der industriellen Lebensmittelverarbeitung und -herstellung
- Lebensmittelproduktion

Prüfungsleistung: Klausur (90 Minuten), im dualen Bachelor zusätzlich Praxisbericht (von Ausbildungsbetrieb und Hochschule zu überprüfen)

Praxis der Lebensmittel- und Warenkunde (8 Credit Points)

- Praktische Durchführung und Dokumentation sensorischer Warenbeurteilung
- Verpackungslehre
- Lebensmittelanalyseverfahren sowie Richt- und Normwerte
- Unterschiede in Herstellungs- und Verarbeitungsverfahren
- Leitfäden und Richtlinien im Falle von Rückrufen
- Lebensmittelkunde
- Grundlagen des Lebensmittelrechts und des Verbraucherschutzes
- Lebensmittelchemie
- Kriterien zur Beurteilung von Lebensmittelqualität
- Grundlagen der Gemeinschaftsverpflegung (Sicherheits- / Hygienerichtlinien, Beschaffung, Lagerung, Zubereitung, Konservierung und Ausgabe von Lebensmitteln und Speisen)
- Verpflegungssysteme
- Nährstoffschonende Zubereitung von Speisen und Mahlzeiten, Koch- und Küchentechnik
- Grundlagen des Küchenmanagements

Prüfungsleistung: Projektarbeit

Nachhaltigkeit und Digitalisierung in der Prävention (6 Credit Points)

- Einführung in die Digitalisierung
- Digitale Transformation in der Prävention und Gesundheitsförderung (Status Quo und wohin solls noch gehen)
- Begriffliche Einordnung und Strukturierung von digital health Anwendungen (von Telemedizin, eHealth bis hin zu mHealth und dHealth)
- Relevante Einrichtungen (IGES, Gematik, BSI etc.)
- Rechtliche Grundlagen (SGB V; Digitale Gesundheitsanwendungsverordnung, Leitfaden Prävention Kapitel 7 etc.)
- Qualitätssicherung und Anforderung von digitalen Versorgungsangeboten (BSI-Richtlinien, ISO 27001, ISO 27018, EN ISO 9241)
- Beispiele und Interventionen digitaler Prävention und Gesundheitsförderung (Zielgruppenspezifisch und Kontextabhängig)
- Digitale Anwendungsbeispiele (DiGAs, Apps, Web-Applikationen, Smart-Devices u.m.)
- Spezielle Themen der Prävention und Gesundheitsförderung: Akzeptanz, Nutzergruppen und digitale Gesundheitskompetenz

Prüfungsleistung: Klausur (90 Minuten), im dualen Bachelor zusätzlich Praxisbericht (von Ausbildungsbetrieb und Hochschule zu überprüfen)

Sporttherapeutische Grundlagen (6 Credit Points)

- Bedeutung der Sport- und Bewegungstherapie im Kontext gesellschaftsstruktureller Veränderungen und gesetzlicher Rahmenbedingungen
- Terminologie und ausgewählte Aspekte der gesundheitspädagogischen Dimension von Sport- und Bewegungstherapie
- Berufsfeld des Sport- und Bewegungstherapeuten
- Biopsychosoziale Grundlagen der Sport- und Bewegungstherapie
- Grundlagen der Trainings- und Belastungssteuerung in der Sport- und Bewegungstherapie
- Indikationskataloge Sport- und Bewegungstherapie mit ausgewählten pathophysiologisch bezogenen Beispielen der sport- und bewegungstherapeutischen Intervention
- Diagnostik und Sporttherapeutische Assessments

Prüfungsleistung: Prüfung im Antwortwahlverfahren (45 Minuten), im dualen Bachelor zusätzlich Praxisbericht (von Ausbildungsbetrieb und Hochschule zu überprüfen)

Kommunikation mit unterschiedlichen Zielgruppen und Grundlagen des Coachings (6 Credit Points)

Grundlagen der Kommunikationswissenschaft

- grundlegende Theorien und Modelle der Kommunikationswissenschaft
- Kommunikationsbarrieren und -strategien
- Nonverbale Kommunikation und Körpersprache
- Aktives Zuhören und Feedback-Techniken
- Kultur- und altersspezifische Aspekte der Kommunikation

Grundlagen der Psychologie

- grundlegende Theorien und Modelle der Psychologie
- menschliches Erleben, Verhalten, Lernen, soziale Prozesse
- Stressgeschehen, psychische Störungen (Angst, Depression)
- Selbstregulation, Selbststeuerung
- Motivation

Zielgruppenspezifische Kommunikation

- Rollen in der Kommunikation
- Identifizierung und Analyse von Zielgruppen
- Kommunikationsstrategien für verschiedene Zielgruppen
- Motivationstechniken, Narrations- und Persuasionsstrategien
- Ethik und Sensibilität in der Kommunikation mit speziellen Populationen

Grundlagen des Coachings

- Definition und Rolle des Coachings im Fitness- und Gesundheitskontext
- Coaching-Philosophie und -Prinzipien
- Aufbau einer Coaching-Beziehung und Erstellung von Coaching-Plänen
- Techniken des effektiven Coachings
- Bewertung und Adaptation von Coaching-Strategien
- Methodische Kompetenzen im Coaching: Kontextsensitivität, Systemisches Denken, Reflexivität, Methodenwahl und -anpassung, Interventionen planen und durchführen, Ethik und Professionalität, Selbstregulation

Prüfungsleistung: Klausur (90 Minuten), im dualen Bachelor zusätzlich Praxisbericht (von Ausbildungsbetrieb und Hochschule zu überprüfen)

Wahlpflichtmodule des Bachelorstudiengangs Management im Gesundheitswesen

Im 5. und 6. Semester (Vollzeit-Variante) bzw. im 6. und 7. Semester (Teilzeit-Variante und duale Variante) hast Du die Möglichkeit, Deine spezifischen Interessen zu vertiefen. Es werden verschiedene Wahlmodule angeboten, von denen je Semester ein Modul zu belegen ist.

Grundlagen Sucht, Suchtmittel und Suchtmittelkonsum - Schwerpunkt Alkohol (9 Credit Points)

- Definition und Grundbegriffe der Suchtentwicklung
- Suchtdynamische Prozesse sowie Wechselwirkung von Alkohol- und Nikotinkonsum
- Erklärungsansätze und Theorien abhängiger Verhaltensweisen
- Zahlen und Fakten über stoffgebundene und nichtstoffgebundene Süchte
- Diagnostik und Klassifikationssysteme
- Grenzwerte des riskanten Alkoholkonsums
- Epidemiologie
- Beratung, Training und Schulung sowie Selbsterfahrung, Einführung in das Programm zur Reduktion des Alkoholkonsums
- Reflexion des individuellen Trinkverhaltens
- Umgang mit Risikosituationen
- Stärkung der Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- Selbstorganisation
- Kommunikation, Pädagogik
- Anleitung, Beratung, Training und Schulung (fachpraktische Kompetenzen),
- Vermittlung des Trainings, Trainingsanpassung
- Aufklärung über die gesundheitlichen Wirkungen des riskanten Alkoholkonsums

Prüfungsleistung: Klausur (90 Minuten), im dualen Bachelor zusätzlich Praxisbericht (von Ausbildungsbetrieb und Hochschule zu überprüfen)

Grundlagen Sucht, Suchtmittel und Suchtmittelkonsum - Schwerpunkt Nichtraucher (9 Credit Points)

- Definition und Grundbegriffe der Suchtentwicklung
- Suchtdynamische Prozesse
- Erklärungsansätze und Theorien abhängiger Verhaltensweisen
- Adoleszenz und Drogen
- Zahlen und Fakten über stoffgebundene und nichtstoffgebundene Süchte
- Physiologische und psychologische Wirkungsweisen des Tabakkonsums
- Diagnostik und Klassifikationssysteme
- Epidemiologie
- Kenntnisse über das Suchthilfesystem
- Beratung, Training und Schulung sowie Selbsterfahrung, Einführung in das Nichtraucherprogramm
- Kommunikation, Pädagogik
- Anleitung, Beratung, Training und Schulung (fachpraktische Kompetenzen),
- Methoden und Ansätze der Nachbetreuung und Nachhaltigkeit
- Strategien zur Aufklärung über die gesundheitlichen Risiken des Rauchens und Informationsvermittlung zum Ausstieg (stufenweiser Ausstieg oder Ausstieg in einem Schritt)
- Analyse des persönlichen Rauchverhaltens
- Klärung von subjektiven Gründen, Überzeugungen und Gedanken zum Konsum von Tabak und neuartigen Analogpräparaten (Vaping)
- Strategien und Ansätze zur Tabakentwöhnung (z.B. kognitiv-verhaltenstherapeutisch orientierte Gruppenberatung)
- Aufklärung über den Einsatz und die Wirkungsweise von nikotinhaltigen Präparaten und anderen medikamentösen Hilfen zur Tabakentwöhnung
- Motivationsstärkung und Selbstorganisation

Prüfungsleistung: Klausur (90 Minuten), im dualen Bachelor zusätzlich Praxisbericht (von Ausbildungsbetrieb und Hochschule zu überprüfen)

Schlafcoaching und Regenerationsmanagement (9 Credit Points)

Grundlagen des Schlafes

- Zusammenhänge von Schlaf, Erholungsverhalten und -erleben, Gesundheit und chronischem Stress (u.a. Hyperarousal-Modell des Schlafes)
- prädisponierende, auslösende und aufrechterhaltende Faktoren für erholsamen und gestörten Schlaf
- gestörter Schlaf als Risikofaktor für organische Erkrankungen und psychische Störungen
- Schlaf und kognitive Funktionen (u.a. Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Lernen)
- Schlaf im Lebenslauf und zielgruppenspezifische Betrachtung (Kinder, Jugendliche und ältere Menschen)

Kritische Einordnung und reflektierte Anwendung diagnostischer Verfahren in den Bereichen Schlaf, Stress, Regeneration

Interventionsansätze zur Verbesserung der Schlafqualität

- Verhaltensorientiert (u.a. Bettzeitrestriktion, Stimuluskontrolle, Schlafhygiene)
- kognitive Interventionen
- Entspannungsverfahren
- Umgang mit schlaffördernden Substanzen

Übergreifende methodisch-didaktische Kompetenzen

- Selbstorganisation, Kommunikation, Pädagogik
- Vermittlung des Trainings, Trainingsanpassung

Beratung, Training, Schulung, Selbsterfahrung und Einweisung in einem Training zur Förderung gesunden Schlafes

Prüfungsleistung: Mündliche Prüfung (20 Minuten), im dualen Bachelor zusätzlich Praxisbericht (von Ausbildungsbetrieb und Hochschule zu überprüfen)

Einweisung Entspannungsverfahren (9 Credit Points)

Theoretische Grundlagen der PMR

- Geschichte und Entwicklung
- Entspannungstheorie, Zusammenhang von Muskelspannung und Entspannung
- Physiologische und psychologische Wirkungen der Entspannung
- Indikationen und Kontraindikationen, Anwendungsbereiche, Vorsichtsmaßnahmen

Praktische Einweisung PMR

- Praktische Einweisung in Präsenz (30h in Präsenz)
- Gestaltung und Durchführung verschiedener Formen (Kurz- und Langform, im Liegen und Sitzen)
- Integration in den Tagesablauf
- Kombinationsmöglichkeiten mit anderen Entspannungsverfahren
- Kursgestaltung für spezielle Zielgruppen
- Supervision und Selbsterfahrung, Reflexion der eigenen Erfahrungen und angeleiteten Einheiten

Theoretische Grundlagen des AT

- Geschichte und Entwicklung
- Grundlagen und Wirkmechanismen der Autosuggestion
- Indikationen und Kontraindikationen, Anwendungsbereiche, Vorsichtsmaßnahmen

Praktische Einweisung AT

- Praktische Einweisung in Präsenz (30h in Präsenz)
- Gestaltung und Durchführung verschiedener Formen (Grundstufe: Übungen zur Schwere, Wärme, Herz- und Atemübungen, Bauchwärme und Stirnkühleübung; Mittelstufe: Formelhafte Vorsatzbildung; Oberstufe: meditative und imaginative Techniken, Arbeit mit Symbolen und Bildern)
- Kombinationsmöglichkeiten mit anderen Entspannungsverfahren
- Kursgestaltung für spezielle Zielgruppen
- Supervision und Selbsterfahrung, Reflexion der eigenen Erfahrungen und angeleiteten Einheiten

Übergreifende methodisch-didaktische Kompetenzen

- Selbstorganisation, Kommunikation, Pädagogik
- Vermittlung des Trainings, Trainingsanpassung

Prüfungsleistung: Praktische Prüfung (10 Minuten) und Hausarbeit (10 Seiten)

Personal Training (9 Credit Points)

Personal Training Grundlagen

- Berufsbild und Profil eines Personal Trainers
- Umgang mit Erkrankungen im Personal Training
- Ernährungsberatung
- Trainingssteuerung und Trainingsgestaltung im Personal Training
- Betriebswirtschaftliche Aspekte des Personal Trainings

Kundenorientierung und zielgruppenspezifischer Service

- Marketing im Personal Training
- Beratungstechniken und Verkauf
- Coaching
- Kundenbetreuung

Personal Training in der Praxis

- Hands-on-Technik, Manual Resistance und Assisted Stretching im Personal Training anleiten und durchführen
- Verkaufs- und Beratungsgespräche als Personal Trainer führen
- Marketingmaßnahmen und Marketing Management als Personal Trainer

Prüfungsleistung: Praktische Prüfung (10 Minuten) und Projektarbeit (1 Seite), im dualen Bachelor zusätzlich Praxisbericht (von Ausbildungsbetrieb und Hochschule zu überprüfen)

Athletiktraining (9 Credit Points)

Trainingsmethoden und -planung im leistungsorientierten Kraft- und Schnelligkeitstraining

- Erscheinungsformen der Kraft im Sport
- Grundlagen des Schnelligkeitstrainings
- Diagnostik der Schnelligkeit und der Kraftfähigkeiten von Athleten
- Allgemeine und spezielle Methoden des Schnelligkeits- und Krafttrainings mit Athleten
- Synergetische Trainingsergänzungen zum Krafttraining
- Trainingsplanung im Kraft- und Schnelligkeitstraining für Sportler

Trainingsmethoden und -planung im leistungsorientierten Ausdauer- und Beweglichkeitstraining

- Grundlegende Definitionen
- Grundlagen des Ausdauer- und Beweglichkeitstrainings
- Beweglichkeits- und Ausdauerdiagnostik für Sportler
- Trainingsmethoden und Trainingssteuerung Ausdauer und Beweglichkeit
- Synergistische Trainingsprogramme

Prüfungsleistung: Mündliche Prüfung (30 Minuten), im dualen Bachelor zusätzlich Praxisbericht (von Ausbildungsbetrieb und Hochschule zu überprüfen)

Groupfitnessstraining (9 Credit Points)

Groupfitness Grundlagen

- Definition Groupfitness
- Planung und Durchführung von Groupfitnessstraining mit unterschiedlichen Zielsetzungen
- Toning in der Gruppe
- Cardiotraining in der Gruppe
- Musiklehre
- Didaktik und Methodik
- Coaching und Motivationstechniken

Kurskonzepte und -steuerung

- Entstehungsgeschichte des Groupfitnessstrainings
- Erstellung von Kursplänen
- Kurscontrolling
- Qualitätsmanagement im Kursbereich
- Kurskonzepte
- Kursmarketing

Groupfitness in der Praxis

- Anleitung und Durchführung von Cardio- und Toningstunden mit verschiedenen Hilfsmitteln und Trainingsmethoden
- Erstellung von Kurskonzepten für das Groupfitnessstraining in Fitness- und Gesundheitsclubs
- Planung und Gestaltung von Steuerungs- und Vermarktungsinstrumenten für das Groupfitnessstraining in Fitness- und Gesundheitsclubs

Prüfungsleistung: Prüfung im Antwortwahlverfahren (30 Minuten), Praktische Prüfung (20 Minuten) und Hausarbeit (15 Seiten), im dualen Bachelor zusätzlich Praxisbericht (von Ausbildungsbetrieb und Hochschule zu überprüfen)

Rückentraining (9 Credit Points)

Grundlagen des Rückentrainings

- Grundlagen der Rückenschule
- Funktionelle Anatomie der Wirbelsäule
- Risikofaktoren, Ursachen und Folgen von Rückenbeschwerden

Planung, Durchführung und Evaluation von Rückentraining

- Finanzierung der Rückenschule
- Aufbau, Organisation und Durchführung eines Rückenschulprogramms
- Evaluation und Qualitätsmanagement in der Rückenschule
- Zielgruppenspezifische Rückenschulprogramme für
 - ▶ ältere Menschen,
 - ▶ Schwangere,
 - ▶ Kinder,
 - ▶ Büroangestellte.
- Rückentraining zu Hause und im Fitnessstudio
- Eignung von Sportarten für den Einsatz im Rückentraining

Rückentraining in der Praxis

- Anleitung von Übungen des Rückentrainings und Rückenschuleinheiten
- Konzeption zielgruppenspezifischer Rückenschulprogramme

Prüfungsleistung: Prüfung im Antwortwahlverfahren (30 Minuten), Praktische Prüfung (10 Minuten) und Hausarbeit (15 Seiten), im dualen Bachelor zusätzlich Praxisbericht (von Ausbildungsbetrieb und Hochschule zu überprüfen)