

MITTEILUNGSBLATT

DER
KARL-FRANZENS-UNIVERSITÄT GRAZ



54. SONDERNUMMER

Studienjahr 2020/21

Ausgegeben am 10. 03. 2021

21.b Stück

Lehrplan

des berufsbegleitenden Universitätskurses

Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung

Impressum: Medieninhaberin, Herausgeberin und Herstellerin: 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://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%.
Grundlegende Richtung: Kundmachung von Informationen gem. § 20 Abs. 6 UG in der jeweils geltenden Fassung.

Lehrplan für den Universitätskurs Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung



Die Rechtsgrundlage des Universitätskurses Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung 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	4
§ 3 Aufbau und Gliederung des Universitätskurses	4
(1) Module und Kursveranstaltungen	4
(2) Erste-Hilfe-Kurs (Facheinschlägige Praxis)	4
§ 4 Lehr- und Lernformen	4
(1) Gender und Diversität	4
§ 5 In-Kraft-Treten	5
§ 6 Übergangsbestimmungen	5
Anhang I: Modulbeschreibungen	6
Anhang II: Musterstudienablauf gegliedert nach Semestern	9

§ 1 Gegenstand, Qualifikationsprofil und Relevanz des Universitätskurses

(1) Gegenstand des Universitätskurses

Der Universitätskurs vermittelt Wissen und Kompetenzen bezüglich bewegungsrelevanter Fragestellungen mit der Fokussierung sowohl auf individuelle körperliche Gesundheitsressourcen als auch auf zielgruppenspezifische Bewegungspotenziale und gibt Einblick in bewegungswissenschaftliche, trainingswissenschaftliche, psychomotorische sowie soziologische Aspekte bewegungsorientierter Gesundheitsförderung.

(2) Zielsetzung und Qualifikationsprofil

Zielsetzung des Universitätskurses Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung ist es, mittels Vernetzung theoriebasierter Inhalte und praxisrelevanter Erfahrungen multifunktionale Kompetenzen für die bewegungsorientierte Gesundheitsförderung zu entwickeln. Dabei sollen insbesondere Kompetenzen zu bewegungsorientierter Gesundheitsförderung bei Kindern und Jugendlichen herangebildet sowie persönliche Gesundheitspotenziale erweitert werden. Der Universitätskurs zielt darüber hinaus auf die Förderung eines bewegungsorientierten Lebensstils der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ab.

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

- bewegungsorientierte gesundheitsfördernde Maßnahmen für Gruppen mit gesunden Menschen zu planen, zu organisieren, zu leiten und durchzuführen,
- als „Gesundheitskoordinatorinnen und -koordinatoren“ oder als Ansprechpartnerinnen und -partner für Gesundheitsbelange im Bereich Bewegung eingesetzt zu werden und
- Aufklärungsveranstaltungen für Kinder und Jugendliche, Eltern und die Gemeindebevölkerung 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 Teilnehmerinnen 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.

Moderne Gesellschaften verzeichnen einen verstärkten Anstieg chronischer Erkrankungen, die u.a. in Zusammenhang mit Bewegungsmangel stehen. Die zunehmende Freizeitbeschäftigung von Kindern und Jugendlichen mit digitalen Medien, verknüpft mit Verstädterung und reduzierten Bewegungsräumen, zieht einen Mangel an Sportaktivitäten sowie an Bewegungs- und Körpererfahrung nach sich. Damit verbunden sind nicht nur Probleme an Wirbelsäule und Gelenken sowie Beeinträchtigungen des Herz-Kreislauf- und Stoffwechselsystems im Erwachsenenalter, sondern auch ein eklatanter Mangel an Erfahrungen im sozialen Miteinander sowie mit der eigenen Identität. Gerade in einer Phase des Werdens, in der sich eine Neuorientierung der körperlichen und sozialen Identität vollzieht, bedeutet Gesundheitspädagogik in diesem Bereich, körperliche wie soziale Ressourcen zu fördern, um die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen bestmöglich zu unterstützen.

Zur Beleuchtung dieser komplexen Zusammenhänge liefert der Universitätskurs Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung einen wichtigen Beitrag, indem er wissenschaftlich fundierte sowie in der Praxis erprobte, mehrdimensionale Kompetenzen der Absolventinnen und Absolventen im Bereich Bewegung fördert. Er bildet Multiplikatorinnen und Multiplikatoren für fachlich relevante Fragestellungen und Zusammenhänge aus, die interdisziplinäre Aspekte des Bereichs Bewegung verstehen, vordringlich Kinder und Jugendliche diesbezüglich zu einer gesundheitsorientierten Haltung führen sowie befähigt sind, an der Lösung bewegungsbedingter Problemstellungen mitzuwirken.

§ 2 Allgemeine Bestimmungen

(1) Zielgruppen und Zulassungsvoraussetzungen

1. Der vorliegende Universitätskurs wendet sich insbesondere an Personen, die fachspezifische Kompetenzen und ein vertieftes Verständnis in Bezug auf bewegungsorientierte Gesundheitsförderung erwerben und in ihrem jeweiligen Umfeld dementsprechend tätig werden wollen, wie beispielsweise:
 - Lehrerinnen und Lehrer aller Schultypen
 - Kindergartenpädagoginnen und -pädagogen
 - Sozialpädagoginnen und -pädagogen
 - Trainerinnen und Trainer sowie Kursleiterinnen und Kursleiter
 - 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, Kranken- und Pflegeberufe (Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester/-pfleger, Hebammen, Pflegerinnen und Pfleger etc.) tätig sind
2. Voraussetzung für die Zulassung zum Universitätskurs Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung ist:
 - a. der Nachweis der körperlichen Eignung durch eine medizinische Eignungsuntersuchung (ärztliches Attest) und
 - b. die Erfüllung eines der nachfolgend angeführten Kriterien:
 - b.1 das Vorliegen der allgemeinen Universitätsreife gem. § 64 Abs. 1 UG oder
 - b.2 der Nachweis einer dreijährigen Berufserfahrung

Der Nachweis der körperlichen Eignung (ärztliches Attest) darf bei Vorlage nicht älter als 4 Wochen sein.

(2) Bewerbung und Zulassungsverfahren

1. Die Bewerbung für einen Kursplatz erfolgt schriftlich und besteht aus einem Motivationsschreiben, in dem die Bewerberin/der Bewerber die Gründe für eine Teilnahme am Universitätskurs Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung und die mit der Absolvierung des Universitätskurses angestrebten Ziele ausführt, einem Lebenslauf sowie dem Nachweis über die Erfüllung der geforderten Zulassungsvoraussetzungen gemäß § 2 Abs. 1 Z. 2.
2. Ist die Zahl der die Zulassungsvoraussetzungen erfüllenden Bewerberinnen/Bewerber 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 28 ECTS-Anrechnungspunkten umfasst 2 Semester, wird berufsbegleitend abgehalten und ist modular strukturiert. Die maximale Teilnahmedauer beträgt 4 Semester.

Modulkürzel und Modul	ECTS
Modul A: Bewegung und Gesundheit	18
Modul B: Grundlagen der Gesundheitsförderung und des Gesundheitsmanagements	9
Erste-Hilfe-Kurs (Facheinschlägige Praxis)	1
Summe	28

(4) Zertifikat und Bezeichnung

Die Absolventinnen und Absolventen des Universitätskurses Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung erhalten ein Zertifikat der Karl-Franzens-Universität Graz.

Den Absolventinnen und Absolventen des Universitätskurses Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung wird die Bezeichnung „Zertifizierter Gesundheitscoach für Bewegung“ verliehen.

§ 3 Aufbau und Gliederung des Universitätskurses

(1) Module und Kursveranstaltungen

Die Module und Kursveranstaltungen sind im Folgenden mit Modultitel, Bezeichnung der Kursveranstaltung, 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	Bewegung und Gesundheit		18	9
A.1	Grundlagen: Bewegungsapparat und Haltung	VO	1,5	0,5
A.2	Grundlagen: Herz-, Kreislauf- und Stoffwechselsystem	VO	1,5	0,5
A.3	Bewegungswissenschaftliche Grundlagen	VO	1,5	0,5
A.4	Trainingswissenschaftliche Grundlagen	VO	1,5	0,5
A.5	Koordinative/Funktionelle Bewegungsaktivitäten	UE	3	2
A.6	Ausdauerorientierte Bewegungsaktivitäten	UE	3	2
A.7	Rahmenbedingungen bewegungsorientierter Gesundheitspädagogik	VU	2	1
A.8	Gesundheitspädagogische Handlungsstrategien	UE	1,5	1
A.9	Bewegung als gesundheitspädagogische Maßnahme	SE	2,5	1
Modul B	Grundlagen der Gesundheitsförderung und des Gesundheitsmanagements		9	3
B.1	Grundlagen der Gesundheitsförderung	VU	1,5	0,5
B.2	Betriebswirtschaftliche Grundlagen	VU	1,5	0,5
B.3	Rechtliche Grundlagen	VU	1,5	0,5
B.4	Marketing	VU	1,5	0,5
B.5	Fachspezifisches Projekt und Projektpräsentation	SE	3	1
	Erste-Hilfe-Kurs (Facheinschlägige Praxis)		1	-

(2) Erste-Hilfe-Kurs (Facheinschlägige Praxis)

Im Rahmen des Universitätskurses Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung ist eine facheinschlägige Praxis in Form eines Erste-Hilfe-Kurses im Umfang von 1 ECTS-Anrechnungspunkt vorgeschrieben. Der Mindestumfang des Kurses beläuft sich hierbei auf 16 Stunden. Der Nachweis über den Besuch darf bei Vorlage nicht älter als zwei Jahre sein.

§ 4 Lehr- und Lernformen

(1) 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 In-Kraft-Treten

- (1) Dieser Lehrplan, verlautbart im Mitteilungsblatt vom 28.11.2018, 9.e Stück, 13. Sondernummer, trat mit 29.11.2018 in Kraft. (Lehrplan 2018)
- (2) Diese 1. Änderung des Lehrplans tritt mit 01.09.2021 in Kraft. (Lehrplan 2018 in der Fassung 2021)

§ 6 Übergangsbestimmungen

Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Universitätskurses Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung, die bei In-Kraft-Treten dieses Lehrplans am 01.09.2021 dem Lehrplan in der Fassung 2018 unterstellt sind, sind berechtigt, den Universitätskurs nach den Bestimmungen des Lehrplans in der Fassung 2018 bis zum 30.04.2025 abzuschließen. Wird der Universitätskurs bis zum 30.04.2025 nicht abgeschlossen, erlischt die Zulassung der Teilnehmerin/des Teilnehmers zum Universitätskurs.

Die Studiendirektorin:
Walter-Laager

Anhang I: Modulbeschreibungen

Modul A	Bewegung und Gesundheit
ECTS-Anrechnungspunkte	18
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Anatomische und physiologische Grundlagen • Bewegungswissenschaftliche Grundlagen: Bewegungsanalyse, Blick- und Muskelfunktionsdiagnostik • Förderung und Weiterentwicklung psychomotorischer Kompetenzen: Wahrnehmungsschulung hinsichtlich des eigenen Atmungs- und Entspannungsstatus sowie der Körperkoordination • Haltung im Wachstumsalter und im Rahmen alltagspraktischer Situationen (Heben, Tragen etc.) • Spielerische/erlebnisorientierte Methoden muskulären Spannungsaufbaus und muskulärer Entlastung für Kinder und Jugendliche, Atemübungen, Entspannungsübungen, Koordinationsübungen (Planung, Wirkungsaspekte, Durchführung, Reflexion) • Trainingswissenschaftliche Grundlagen, Test- und Diagnoseverfahren zur Ausdauerleistungsfähigkeit • Förderung und Weiterentwicklung psychomotorischer Kompetenzen: Grundtechniken ausgewählter Ausdauersportarten, wie Nordic Walking, Laufen, Kardiotraining • Spielerische/erlebnisorientierte Methoden des Ausdauertrainings für Kinder und Jugendliche (Planung, Wirkungsaspekte, Durchführung, Reflexion) • Spielerische/erlebnisorientierte Bewegungsaktivitäten als integrative gesundheitspädagogische Maßnahme in Bildungsprozessen (Schule, Nachmittagsbetreuung, Heim, Personal Coaching etc.), Unfallverhütung und Sicherheitsmaßnahmen, Beratungsgrundhaltung, -methoden und -techniken der Beratung im Bereich Bewegung • Schule als spezielles Lernfeld für Bewegung: „Bewegte(r) Schule/Pause/Schulhof“, interdisziplinäres Lernen mittels Bewegung, themenerschließendes Bewegen im Unterricht, ökologische Bewegungspädagogik
Erwartete Lernergebnisse, erworbene Kompetenzen	<p>Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind sich nach Absolvierung des Moduls der Bedeutung von Bewegung für einen gesunden Lebensstil bewusst. Sie verfügen über wissenschaftliche Kenntnisse und pädagogische Kompetenzen im Bereich Haltung, Körperkoordination, Entspannung sowie Ausdauer und können diese spielerisch, erlebnisorientiert und zielgruppenspezifisch sowohl unter institutionellen (z. B. Schule, Heim) als auch unter individualisierten Rahmenbedingungen anwenden.</p> <p>Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind nach Absolvierung des Moduls in der Lage,</p> <p><u>Bereich Haltung und Bewegung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ihren eigenen Körper differenziert wahrzunehmen und muskuläre Koordinations-, Spannungs- bzw. Entspannungsprozesse bei sich selbst gezielt zu steuern; • psychomotorische Zusammenhänge von Atmung, Muskelspannung bzw. -entspannung und Körperkoordination zu erkennen, gezielt zu beeinflussen und dieses Wissen in pädagogischen Szenarien/in Beratungsprozessen anzuwenden; • Kinder und Jugendliche altersspezifisch zu Bewegung zu motivieren;

	<ul style="list-style-type: none"> • spielerische, erlebnisorientierte Methoden zur Modifikation (Rhythmisierung, Stabilisation und Ökonomisierung) der Atmung, der Muskelspannung bzw. -entspannung und Körperkoordination zu kennen und entsprechende gesundheitspädagogische Interventionen zielgruppenspezifisch zu planen, adäquat anzuwenden und deren Wirkung zu reflektieren; <p><u>Bereich Herz-Kreislauf-System/Stoffwechsel und Bewegung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ausdauerorientierte Gesundheitssportarten (Laufen, Nordic Walking, Schwimmen u.a.) theoretisch zu kennen und korrekt auszuführen; • positive Wirkungen von Bewegung auf kardiovaskuläre und metabolische Prozesse zu kennen und dieses Wissen in pädagogischen Szenarien/in Beratungsprozessen anzuwenden; • erlebnisorientierte Methoden zur Modifikation/Entwicklung von Ausdauerfähigkeit zu kennen und entsprechende gesundheitspädagogische Interventionen zielgruppenspezifisch zu planen, anzuwenden und deren Wirkung zu reflektieren; • gesundheitspädagogische Interventionen durch Bewegung unter der Prämisse von Unfallprävention und Sicherheit durchzuführen; • theoretische und praktische Kenntnisse zur Bewegungsförderung während des Unterrichts und in den Pausen anzuwenden, d.h. eine Bewegte Schule, Bewegte Pausen u.Ä. zu planen, durchzuführen und zu reflektieren.
Lehr- und Lernaktivitäten, -methoden	Vortrag, praktische Übungen zur Körpererfahrung, PartnerInnen- und Gruppenarbeiten, induktive und deduktive Lehrmethoden, Präsentationen, Literaturrecherchen, E-Learning
Häufigkeit des Angebots	Einmal pro Lehrgangsdurchführung

Modul B	Grundlagen der Gesundheitsförderung und des Gesundheitsmanagements
ECTS-Anrechnungspunkte	9
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 Marketings • Marketingstrategien • Wettbewerbsvorteile
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 zu kennen und zu verstehen; • 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 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 Schadensersatzrechts zu kennen und zu verstehen; • Gesetzestexte und Entscheidungen richtig zu interpretieren und umzusetzen; • juristische Argumentationen 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 Marketings (Produkt-, Preis-, Distributions- und Kommunikationspolitik) anzuwenden sowie Wettbewerbsanalysen durchzuführen.
Lehr- und Lernaktivitäten, -methoden	Vortrag, Workshop, Eigenarbeit, Präsentation, Gruppenarbeit, Diskussion, Literaturrecherche, Übung, Verfassen einer schriftlichen Arbeit, Gruppenarbeiten zu Fallstudien mit Ergebnispräsentation, vertiefendes Literaturstudium, E-Learning
Häufigkeit des Angebots	Einmal pro Kursdurchführung

Anhang II: Musterstudienablauf gegliedert nach Semestern

Der folgende Musterstudienablauf ist keine obligatorische Semesterzuordnung, sondern lediglich eine Empfehlung und dient den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zur Orientierung.

Semester	Kursveranstaltungen	ECTS
1		8
A.1	Grundlagen: Bewegungsapparat und Haltung	1,5
A.3	Bewegungswissenschaftliche Grundlagen	1,5
A.5	Koordinative/Funktionelle Bewegungsaktivitäten	3
A.7	Rahmenbedingungen bewegungsorientierter Gesundheitspädagogik	2
2		20
A.2	Grundlagen: Herz-, Kreislauf- und Stoffwechselsystem	1,5
A.4	Trainingswissenschaftliche Grundlagen	1,5
A.6	Ausdauerorientierte Bewegungsaktivitäten	3
A.8	Gesundheitspädagogische Handlungsstrategien	1,5
A.9	Bewegung als gesundheitspädagogische Maßnahme	2,5
B.1	Grundlagen der Gesundheitsförderung	1,5
B.2	Betriebswirtschaftliche Grundlagen	1,5
B.3	Rechtliche Grundlagen	1,5
B.4	Marketing	1,5
B.5	Fachspezifisches Projekt und Projektpräsentation	3
	Erste-Hilfe-Kurs (Facheinschlägige Praxis)	1