

# MITTEILUNGSBLATT

DER  
KARL-FRANZENS-UNIVERSITÄT GRAZ



29. SONDERNUMMER

---

Studienjahr 2022/23

Ausgegeben am 01. 02. 2023

15.a Stück

---

## Curriculum

für das außerordentliche Masterstudium

**Gesundheitsförderung und Gesundheitspädagogik**  
Health Education and Promotion

Curriculum 2023

**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](mailto: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: Dr. Peter Riedler, Univ.-Prof. Dr. Joachim Reidl, Univ.-Prof. Dr. Catherine Walter-Laager, Univ.-Prof. Dr. Markus Fallenböck, LL.M., Univ.-Prof. Mireille van Poppel, PhD

Grundlegende Richtung: Kundmachung von Informationen gem. § 20 Abs. 6 UG in der jeweils geltenden Fassung.

**Curriculum für das  
außerordentliche Masterstudium  
Gesundheitsförderung und Gesundheitspädagogik  
Health Education and Promotion**



Die Rechtsgrundlagen des Universitätslehrgangs Gesundheitsförderung und Gesundheitspädagogik, der gemäß § 56 Abs. 2 UG als außerordentliches Masterstudium Gesundheitsförderung und Gesundheitspädagogik eingerichtet wird, bilden das Universitätsgesetz (UG) und die Satzung der Karl-Franzens-Universität Graz.

Der Senat hat am 25.1.2023 gemäß § 25 Abs. 1 Z 10a UG das folgende Curriculum für das außerordentliche Masterstudium Gesundheitsförderung und Gesundheitspädagogik erlassen.

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>§ 1 Gegenstand, Qualifikationsprofil und Relevanz des außerordentlichen Masterstudiums ....</b>	<b>2</b>
(1) Gegenstand des außerordentlichen Masterstudiums.....	2
(2) Zielsetzung und Qualifikationsprofil.....	2
(3) Bedarf und Relevanz des außerordentlichen Masterstudiums für die Wissenschaft und den Arbeitsmarkt .....	3
<b>§ 2 Allgemeine Bestimmungen .....</b>	<b>3</b>
(1) Zielgruppen und Zulassungsvoraussetzungen.....	3
(2) Höchstzahl an Studienplätzen .....	3
(3) Bewerbung und Zulassungsverfahren.....	4
(4) Dauer und Gliederung des außerordentlichen Masterstudiums.....	4
(5) Akademischer Grad .....	4
<b>§ 3 Aufbau und Gliederung des außerordentlichen Masterstudiums .....</b>	<b>4</b>
(1) Module und Prüfungen .....	4
(2) Masterarbeit.....	6
(3) Erste-Hilfe-Kurs (Facheinschlägige Praxis).....	6
<b>§ 4 Prüfungsordnung .....</b>	<b>6</b>
(1) Masterprüfung.....	6
(2) Anwesenheitspflicht.....	6
(3) Besondere Beurteilungsformen .....	7
<b>§ 5 In-Kraft-Treten des Curriculums .....</b>	<b>7</b>
<b>§ 6 Übergangsbestimmungen .....</b>	<b>7</b>
<b>Anhang I: Modulbeschreibungen.....</b>	<b>8</b>
<b>Anhang II: Musterstudienablauf gegliedert nach Semestern .....</b>	<b>14</b>

# **§ 1 Gegenstand, Qualifikationsprofil und Relevanz des außerordentlichen Masterstudiums**

## **(1) Gegenstand des außerordentlichen Masterstudiums**

Das vitale Interesse der Bevölkerung an Fragen der Gesundheit sowie die große volkswirtschaftliche Bedeutung des Gesundheitswesens haben einen stark expandierenden Markt geschaffen, an dem eine große Nachfrage nach Information, Beratung, Übungsangebot, Ausrüstung und Management besteht. Ziel des außerordentlichen Masterstudiums Gesundheitsförderung und Gesundheitspädagogik ist es, Expertinnen und Experten für Planungs- und Entscheidungsprozesse im schulischen Gesundheitswesen, für die Entwicklung, Durchführung und Evaluation gesundheitspädagogischer Interventionsprogramme sowie für Forschung und Lehre im Bereich Gesundheitspädagogik zu qualifizieren. Die Ausbildung vermittelt Kenntnisse und Kompetenzen in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Stress- und Konfliktbewältigung, Persönlichkeitsbildung sowie Suchtprävention und gibt Einblick in Strukturen des Gesundheitswesens und Marktaspekte, in Projektmanagement sowie in Verfahren der Diagnostik, Beratung und gesundheitspädagogischen Intervention.

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

## **(2) Zielsetzung und Qualifikationsprofil**

Die Absolventinnen und Absolventen des außerordentlichen Masterstudiums Gesundheitsförderung und Gesundheitspädagogik sind in der Lage:

- verhaltens- und verhältnisorientierte Gesundheitsförderung und -pädagogik unter Berücksichtigung ihrer Wirkungsaspekte zu verstehen, zu konzipieren und zu reflektieren;
- Gesundheitspädagogik/-förderung (vor allem in pädagogischen Einrichtungen) zu initiieren, durchzuführen, zu begleiten sowie zu unterstützen;
- Konzepte und Maßnahmen zu bewegungsorientierter, ernährungsorientierter und psychosozialer Gesundheitsförderung / Gesundheitspädagogik zu entwickeln, durchzuführen und zu evaluieren, speziell in Bildungsinstitutionen (z.B. Schule, Hort etc.);
- Forschungsvorhaben in der Gesundheitspädagogik zu planen, umzusetzen und auszuwerten;
- sich mit gesundheitswissenschaftlichen bzw. gesundheitspädagogischen Themen unter Einbeziehung gesellschaftlicher und interkultureller Problemstellungen auseinanderzusetzen und diese kritisch zu reflektieren;
- zielgruppenspezifisch kognitive, sensomotorische und psychosoziale Fähigkeiten und Fertigkeiten im gesundheitsfördernden Sinn zu entwickeln und so gesundheitsorientierte Bildungsprozesse herbeizuführen und zu unterstützen;
- zielgruppenadäquat motivationale Bereitschaft zu entwickeln, mit gesundheitlichen Problemstellungen verantwortungsvoll und erfolgreich umzugehen;
- ein breites Handlungspanorama im Bereich Bewegung (Haltungs- und Koordinationsaufbau, Ausdauer, Entspannung), Ernährung (Lebensmittelauswahl und -aufbereitung, diätetische Maßnahmen), Stress- und Konfliktbewältigung (Psychoregulation, Stress- und Konfliktmanagement) und Suchtprävention (Persönlichkeitsbildung, Selbstwahrnehmung, Selbstorganisation) zu erschließen und deren Wirkungsaspekte auf den Menschen abzuschätzen;
- Maßnahmen zur Bewegungsförderung in Schulen zu ergreifen, gesunde Ernährungsaufbereitung in Großküchen zu initiieren und psychosoziale Regulationsmechanismen in Institutionen einzuleiten;
- theoretisches Wissen in zielgruppenadäquate, fachdidaktische Maßnahmen zu übersetzen, sowohl individuelle Selbsterfahrungsprozesse als auch Gruppenprozesse zu begleiten und regulative sensomotorische wie auch psychosoziale Dynamiken zu unterstützen;
- Projekte in der Schule bzw. im schulischen Umfeld oder in der Erwachsenenbildung bzw. für den Non-Profit-Sektor zu konzipieren, zu organisieren, zu managen und zu evaluieren;
- wissenschaftliche Publikationen zu verstehen und kritisch zu reflektieren, Forschungsfragen theoriebasiert abzuleiten, Untersuchungspläne zu entwickeln, eigene Studien durchzuführen, Daten adäquat auszuwerten, Ergebnisse zu interpretieren und begründet zu vertreten.

### **(3) Bedarf und Relevanz des außerordentlichen Masterstudiums für die Wissenschaft und den Arbeitsmarkt**

Das außerordentliche Masterstudium Gesundheitsförderung und Gesundheitspädagogik ist ausdrücklich als angewandtes Studium positioniert. Die Studierenden werden mit für die Praxis relevanten und aktuellen Forschungsmethoden vertraut gemacht. Durch theoriebasierte und praxisorientierte Lehrveranstaltungen (z.B. Skilltrainings, Case Studies u.v.m.) soll eine in Bildungsinstitutionen und -vorhaben gefragte, vielseitige und praxisnahe Ausbildung im Bereich Gesundheit vermittelt werden, die dazu befähigt, für unterschiedliche Zielgruppen und pädagogische Einrichtungen tätig zu werden.

Absolventinnen und Absolventen des außerordentlichen Masterstudiums Gesundheitsförderung und Gesundheitspädagogik finden in folgenden Tätigkeitsfeldern attraktive Arbeitsmöglichkeiten:

- Schulen aller Schultypen (Volksschulen, MS, Sekundäre Bildungseinrichtungen)
- Fach- und Führungskräfte im Bereich Lebensstilgestaltung (z.B. Gemeinde, Vereine, Verbände, Hort, Nachmittagsbetreuung, Krankenkassen, Non-Profit-Sektor)
- Jugendarbeit, Jugendtourismus (z.B. Ferienlager, Diätferien)
- landes- und bundesweite (schulische) Pädagoginnen-/Pädagogen-Fortbildung und -Weiterbildung
- Fachhochschulen und Universitäten

Darüber hinaus qualifiziert diese Weiterbildung zur betrieblichen Gesundheitspädagogik im Setting Schule. Durch die erworbenen Kompetenzen ergeben sich auch in der Privatwirtschaft vielfältige Betätigungsmöglichkeiten in unterschiedlichen Bereichen.

## **§ 2 Allgemeine Bestimmungen**

### **(1) Zielgruppen und Zulassungsvoraussetzungen**

1. Das vorliegende außerordentliche Masterstudium Gesundheitsförderung und Gesundheitspädagogik wendet sich insbesondere an Berufsgruppen aus den Bereichen Bewegungs-, Ernährungs- und Psychosoziale Beratung sowie an Lehrerinnen und Lehrer aller Schultypen, Elementarpädagoginnen und -pädagogen sowie an Sozialarbeiterinnen und -arbeiter.
2. Voraussetzung für die Zulassung zum außerordentlichen Masterstudium Gesundheitsförderung und Gesundheitspädagogik ist:
  - a. der Abschluss eines pädagogisch-sozialen Bachelor-, Master- oder Diplomstudiums (z. B. Lehramtsstudium, Studium der Pädagogik, Psychologie, Sportwissenschaft, Soziale Arbeit, Physiotherapie, Ernährungswissenschaft) im Ausmaß von mindestens 180 ECTS-Anrechnungspunkten oder
  - b. der Abschluss eines anderen gleichwertigen Studiums (z. B. Diplomstudien für Lehramt an Pädagogischen Akademien (ab 1999), Diätendienst und Ernährungsmedizin an Akademien für Ernährungsmedizin (ab 1994) oder Sozialarbeit an Akademien für Sozialarbeit (ab 1987)) an einer anerkannten inländischen oder ausländischen postsekundären Bildungseinrichtung und
  - c. eine mindestens zweijährige einschlägige Berufserfahrung.

### **(2) Höchstzahl an Studienplätzen**

1. Es stehen maximal 25 Studienplätze zur Verfügung.
2. Die Zahl der Studienplätze ist nach pädagogisch-didaktischen und wirtschaftlichen Gesichtspunkten für jede neue Durchführung des Studiums nach Rücksprache mit der wissenschaftlichen Leiterin / dem wissenschaftlichen Leiter durch die wirtschaftliche Leitung des Studiums unter Berücksichtigung der in Z 1 festgelegten Höchstzahl an Studienplätzen festzulegen.

### (3) Bewerbung und Zulassungsverfahren

1. Die Bewerbung für einen Studienplatz erfolgt schriftlich und besteht aus einem Lebenslauf sowie dem Nachweis über die Erfüllung der geforderten Zulassungsvoraussetzungen gemäß § 2 Abs. 1.
2. Ist die Zahl der die Zulassungsvoraussetzungen erfüllenden Bewerberinnen / Bewerber höher als die gemäß § 2 Abs. 2 für den jeweiligen Durchgang des Studiums festgelegte Zahl der Studienplätze, erfolgt die Zuerkennung eines Studienplatzes nach Reihenfolge des Einlangens der Anmeldung.

### (4) Dauer und Gliederung des außerordentlichen Masterstudiums

Das Studium mit einem Arbeitsaufwand von 120 ECTS-Anrechnungspunkten umfasst 4 Semester, wird berufsbegleitend abgehalten und ist modular strukturiert. Die Höchststudiendauer beträgt 10 Semester.

Modulkürzel und Modul	ECTS
Modul A: Bewegung und Gesundheit	18
Modul B: Ernährung und Gesundheit	18
Modul C: Psychosoziale Gesundheit: Suchtprävention	17
Modul D: Psychosoziale Gesundheit: Stress- und Konfliktbewältigung	18
Modul E: Gesundheitspädagogik, -förderung und -management	14
Modul F: Forschung und Qualitätssicherung	12
Erste-Hilfe-Kurs (Facheinschlägige Praxis)	1
Masterarbeit	20
Masterprüfung	2
<b>Summe</b>	<b>120</b>

### (5) Akademischer Grad

An die Absolventinnen und Absolventen des außerordentlichen Masterstudiums Gesundheitsförderung und Gesundheitspädagogik wird der akademische Grad „Master of Arts (Continuing Education)“, abgekürzt „MA (CE)“, verliehen.

## § 3 Aufbau und Gliederung des außerordentlichen Masterstudiums

### (1) Module und Prüfungen

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

	Module und Prüfungen	LV-Typ	ECTS	KStd.
<b>Modul A</b>	<b>Bewegung und Gesundheit</b>		<b>18</b>	<b>9</b>
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

<b>Modul B</b>	<b>Ernährung und Gesundheit</b>		<b>18</b>	<b>7,5</b>
B.1	Grundlagen der Ernährung	VO	3	1
B.2	Grundlagen der Lebensmittelproduktion und -verarbeitung	VO	3	1
B.3	Pädagogisch-psychologische Aspekte des Ess-Verhaltens I	VU	1,5	0,5
B.4	Pädagogisch-psychologische Aspekte des Ess-Verhaltens II	VU	1,5	0,5
B.5	Pädagogisch-psychologische Aspekte des Ess-Verhaltens III	VU	1,5	0,5
B.6	Diätetik	VO	3	1
B.7	Techniken gesundheitsorientierter Lebensmittelaufbereitung I	UE	1,5	1
B.8	Techniken gesundheitsorientierter Lebensmittelaufbereitung II	UE	1,5	1
B.9	Techniken gesundheitsorientierter Lebensmittelaufbereitung III	UE	1,5	1
<b>Modul C</b>	<b>Psychosoziale Gesundheit: Suchtprävention</b>		<b>17</b>	<b>7,5</b>
C.1	Selbstwert und Selbstorganisation	UE	1,5	1
C.2	Selbstwahrnehmung und Realitätskonstruktion	UE	1,5	1
C.3	Persönlichkeitsentwicklung im Kindes- und Jugendalter	SE	2,5	1
C.4	Suchtarten: substanzabhängige und substanzunabhängige Süchte	VU	1,5	0,5
C.5	Drogenpolitik und rechtliche Aspekte	VO	1,5	0,5
C.6	Sucht als biopsychosoziales Phänomen	VU	2,5	1
C.7	Einführung in aktuelle Handlungsfelder der Suchtprävention	VU	1,5	0,5
C.8	Modelle und Methoden der Suchtprävention	VU	2,5	1
C.9	Unterstützungsangebote im Bereich Suchthilfe	EX	2	1
<b>Modul D</b>	<b>Psychosoziale Gesundheit: Stress- und Konfliktbewältigung</b>		<b>18</b>	<b>9,5</b>
D.1	Grundlagen der Stressforschung	VO	1,5	0,5
D.2	Modelle und Methoden der Stressprävention und Regeneration	VU	2,5	1
D.3	Analyse von Stressverhalten	UE	1,5	1
D.4	Psychoregulatives Training	UE	3	2
D.5	Grundlagen der Friedens- und Konfliktforschung	VO	1,5	0,5
D.6	Modelle und Methoden der Friedensförderung und des Konfliktmanagements	VU	2,5	1,5
D.7	Ethische und interkulturelle Aspekte aus interdisziplinärer Perspektive	VU	2,5	1
D.8	Analyse von Konfliktverhalten	UE	1,5	1
D.9	Führung von Konfliktgesprächen	UE	1,5	1
<b>Modul E</b>	<b>Gesundheitspädagogik, -förderung und -management</b>		<b>14</b>	<b>6</b>
E.1	Modelle und Methoden der Gesundheitspädagogik	VU	2,5	1
E.2	Gesundheitspädagogik in spezifischen Anwendungsfeldern	VU	4,5	2
E.3	Maßnahmen der Gesundheitspädagogik	SE	2,5	1
E.4	Grundlagen des Projektmanagements	VO	1,5	0,5
E.5	Organisation, Rollen, Analysen im Kontext von Projekten	VO	1,5	0,5
E.6	Projektumsetzung, Projektcontrolling und Coaching	UE	1,5	1

<b>Modul F</b>	<b>Forschung und Qualitätssicherung</b>		<b>12</b>	<b>4,5</b>
F.1	Einführung in Forschungsmethoden	VO	3	1
F.2	Forschungsvorhaben in der Gesundheitspädagogik	SE	5	2
F.3	Qualitätssicherung in der Gesundheitspädagogik	VU	1,5	0,5
F.4	Masterseminar	SE	2,5	1
	<b>Erste-Hilfe-Kurs (Facheinschlägige Praxis)</b>		<b>1</b>	
	<b>Masterarbeit</b>		<b>20</b>	
	<b>Masterprüfung</b>		<b>2</b>	

## **(2) Masterarbeit**

Das Thema der Masterarbeit ist einem der folgenden Module zu entnehmen oder hat in einem sinnvollen Zusammenhang mit einem dieser Module zu stehen:

Modul A: Bewegung und Gesundheit

Modul B: Ernährung und Gesundheit

Modul C: Psychosoziale Gesundheit: Suchtprävention

Modul D: Psychosoziale Gesundheit: Stress- und Konfliktbewältigung

Modul E: Gesundheitspädagogik, -förderung und -management

Modul F: Forschung und Qualitätssicherung

## **(3) Erste-Hilfe-Kurs (Facheinschlägige Praxis)**

Im Rahmen des außerordentlichen Masterstudiums Gesundheitsförderung und Gesundheitspädagogik 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 Prüfungsordnung**

### **(1) Masterprüfung**

Die Masterprüfung ist eine mündliche, kommissionelle Fachprüfung im Ausmaß von 2 ECTS-Anrechnungspunkten. Sie kann erst absolviert werden, wenn sämtliche anderen Studienleistungen erbracht wurden.

Die Prüfungskommission besteht aus drei Personen.

Gegenstand der Masterprüfung sind (a) die öffentliche Verteidigung / Präsentation der Masterarbeit (maximal 15 Minuten), (b) das Modul, dem die Masterarbeit zugeordnet ist (maximal 15 Minuten), und (c) ein weiteres Modul, welches aus folgenden Modulen zu wählen ist (maximal 15 Minuten):

Modul A: Bewegung und Gesundheit

Modul B: Ernährung und Gesundheit

Modul C: Psychosoziale Gesundheit: Suchtprävention

Modul D: Psychosoziale Gesundheit: Stress- und Konfliktbewältigung

Modul E: Gesundheitspädagogik, -förderung und -management

Modul F: Forschung und Qualitätssicherung

Für die Masterprüfung wird eine Gesamtnote vergeben, die sich aus dem arithmetischen Mittel der Noten der drei Prüfungsteile zusammensetzt. Dabei ist bei Nachkommawerten, die größer als x,5 sind aufzurunden, sonst abzurunden.

### **(2) Anwesenheitspflicht**

Bei prüfungsimmanenten Lehrveranstaltungen besteht Anwesenheitspflicht. Bei 20 % der Kontaktstunden des gesamten Studiums darf entschuldigt gefehlt werden. Als Ersatz für Fehlstunden kann eine Kompensationsarbeit eingefordert werden.

### **(3) Besondere Beurteilungsformen**

Die Lehrveranstaltung C.9 Unterstützungsangebote im Bereich Suchthilfe wird mit „mit Erfolg teilgenommen“ / „ohne Erfolg teilgenommen“ beurteilt.

### **§ 5 In-Kraft-Treten des Curriculums**

Dieses Curriculum tritt mit 1. Oktober 2023 in Kraft. (Curriculum 2023)

### **§ 6 Übergangsbestimmungen**

Studierende des Universitätslehrgangs Gesundheitsförderung und Gesundheitspädagogik, die bei In-Kraft-Treten des Curriculums am 01.10.2023 dem Curriculum in der Fassung 2021 unterstellt sind, sind berechtigt, den Universitätslehrgang nach den Bestimmungen des Curriculums in der Fassung 2021 bis zum Ablauf der jeweiligen Höchststudiendauer abzuschließen. Wird der Universitätslehrgang nicht innerhalb der Höchststudiendauer abgeschlossen, erlischt die Zulassung der / des Studierenden zum Universitätslehrgang.

Der Vorsitzende des Senats:  
Niemann



## Anhang I: Modulbeschreibungen

Modul A	Bewegung und Gesundheit
ECTS-Anrechnungspunkte	18
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anatomische und physiologische Grundlagen</li> <li>• Bewegungswissenschaftliche Grundlagen: Bewegungsanalyse, Blick- und Muskelfunktionsdiagnostik</li> <li>• Förderung und Weiterentwicklung psychomotorischer Kompetenzen: Wahrnehmungsschulung hinsichtlich des eigenen Atmungs- und Entspannungsstatus sowie der Körperkoordination</li> <li>• Haltung im Wachstumsalter und im Rahmen alltagspraktischer Situationen (Heben, Tragen etc.)</li> <li>• Spielerische/erlebnisorientierte Methoden muskulären Spannungsaufbaus und muskulärer Entlastung für Kinder und Jugendliche, Atemübungen, Entspannungsübungen, Koordinationsübungen (Planung, Wirkungsaspekte, Durchführung, Reflexion)</li> <li>• Trainingswissenschaftliche Grundlagen, Test- und Diagnoseverfahren zur Ausdauerleistungsfähigkeit</li> <li>• Förderung und Weiterentwicklung psychomotorischer Kompetenzen: Grundtechniken ausgewählter Ausdauersportarten wie Nordic Walking, Laufen, Kardiotraining</li> <li>• Spielerische/erlebnisorientierte Methoden des Ausdauertrainings für Kinder und Jugendliche (Planung, Wirkungsaspekte, Durchführung, Reflexion)</li> <li>• 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</li> <li>• Schule als spezielles Lernfeld für Bewegung: „Bewegte(r) Schule/Pause/Schulhof“, interdisziplinäres Lernen mittels Bewegung, themenerschließendes Bewegen im Unterricht, ökologische Bewegungspädagogik</li> </ul>
Erwartete Lernergebnisse, erworbene Kompetenzen	<p>Die Studierenden 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>Studierende sind nach Absolvierung des Moduls in der Lage,</p> <p><u>Bereich Haltung und Bewegung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ihren eigenen Körper differenziert wahrzunehmen und muskuläre Koordinations-, Spannungs- bzw. Entspannungsprozesse bei sich selbst gezielt zu steuern;</li> <li>• psychomotorische Zusammenhänge von Atmung, Muskelspannung bzw. -entspannung und Körperkoordination zu erkennen, gezielt zu beeinflussen und dieses Wissen in pädagogischen Szenarien/in Beratungsprozessen anzuwenden;</li> <li>• Kinder und Jugendliche altersspezifisch zu Bewegung zu motivieren;</li> </ul>

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

<b>Modul B</b>	<b>Ernährung und Gesundheit</b>
<b>ECTS-Anrechnungspunkte</b>	<b>18</b>
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen im Bereich Wasser, Makro- und Mikronährstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe</li> <li>• Grundlagen im Bereich Energieumsatz und Nährstoffbilanz, Verdauung und Stoffwechsel</li> <li>• Hunger, Appetit und Sättigungsmechanismus; psychosoziale Funktionen von Essen (Ersatzbefriedigung, Geschmackspräferenzen u. Ä.)</li> <li>• Herstellung von Basisrezepturen unter Einbeziehung ökologischer, ökonomischer, hygienischer küchentechnologischer Aspekte</li> <li>• Lebensmittelgruppen und Lebensmitteltechnologie, Lebensmittelzusatzstoffe, Produktion, Einkauf und Lagerung von Lebensmitteln</li> <li>• Globale, gesellschaftliche, soziale und altersspezifische Aspekte der Ernährung (u.a. Modediäten bei Jugendlichen)</li> <li>• Dereguliertes Essverhalten bei Kindern und Jugendlichen erkennen und deuten, Ursachen vermeiden helfen, passenden Anlaufstellen zuordnen (bei Übergewicht, Bulimie, Magersucht)</li> <li>• Verarbeitung von Lebensmitteln für definierte Personengruppen unter Berücksichtigung einer nährstoffschonenden Vor- und Zubereitung</li> <li>• Vertiefung und Erweiterung theoretischer und praktischer Grundlagen in der Speisenzubereitung, Erarbeitung von Zubereitungsvariationen</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verpflegung in Gemeinschaftseinrichtungen für Schülerinnen und Schüler, professionelle Anlaufstellen</li> </ul>
<b>Erwartete Lernergebnisse, erworbene Kompetenzen</b>	<p>Studierende sind nach Absolvierung des Moduls in der Lage,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prinzipien der vollwertigen Ernährung in Bezug auf Ökologie, Technologie und Lebensmittelauswahl zu vermitteln;</li> <li>• Techniken ernährungsorientierter Lebensmitt zubereitung unter Beachtung fachdidaktischer Kriterien zu vermitteln;</li> <li>• Inhaltsstoffe von Lebensmitteln bezüglich ihrer Gesundheitswirksamkeit zu beurteilen;</li> <li>• ein grundlegendes Verständnis für psychologisch motivierte Mechanismen im Zusammenhang mit der Nahrungsaufnahme oder -verweigerung zu entwickeln;</li> <li>• den Zusammenhang der Wohlstandsernährung mit negativen Auswirkungen auf den Stoffwechsel zu verstehen sowie Wert und Gefahren populärer Diäten einzuschätzen;</li> <li>• die Bedeutung der Prägung des Essverhaltens im Kindesalter für die gesamte Lebensspanne einzuschätzen und zu steuern;</li> <li>• Kinder und Jugendliche altersspezifisch zu gesunder Ernährung zu motivieren;</li> <li>• die Ausgewogenheit des Angebots einer Außer-Haus-Verpflegung wie z.B. (Schul-)Buffets, (Schul-)Kantine, Menüs zu erkennen;</li> <li>• zeitgemäße Trends moderner Lebensstile mit dem wissenschaftlich begründeten Konzept einer bedarfsgerechten Ernährung zu harmonisieren.</li> </ul>
<b>Lehr- und Lernaktivitäten, -methoden</b>	Vortrag, Impulsreferate, Recherchen in Kleingruppen, Fachgespräche, Literaturstudium, praktische Übungen im Bereich Lebensmittelauswahl und -zubereitung, E-Learning
<b>Häufigkeit des Angebots</b>	Einmal pro Lehrgangsdurchführung

<b>Modul C</b>	<b>Psychosoziale Gesundheit: Suchtprävention</b>
<b>ECTS-Anrechnungspunkte</b>	17
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung und Weiterentwicklung personaler und sozialer Kompetenzen</li> <li>• Selbstwahrnehmung, Selbstwert, Selbstausdruck, Kenntnis eigener Stärken, Fähigkeiten und Schwächen</li> <li>• Empathie und Achtsamkeit als Faktoren individueller und sozialer Situationsbewältigung</li> <li>• Faktoren gelingender Kommunikation: Kommunikationsfähigkeit, allgemeine und persönliche Kommunikationsstile und -muster</li> <li>• Einführung in die Dynamik der Suchtgenese aus medizinischer, soziologischer und psychologischer Sicht</li> <li>• Substanzabhängige und substanzunabhängige Süchte, legale und illegale Drogen, Wirkungsaspekte</li> <li>• Jugendkulturen und Drogenkonsum</li> <li>• Rechtliche Rahmenbedingungen, Suchtmittelgesetz im österreichischen Schulsystem (Paragraph 13 SMG)</li> <li>• Grundlagen primärer Suchtprävention: Konzepte und Methoden zugeschnitten auf die Zielgruppe der Kinder und Jugendlichen unter besonderer Berücksichtigung des Lernorts Schule</li> </ul>

<b>Erwartete Lernergebnisse, erworbene Kompetenzen</b>	<p>Studierende sind nach Absolvierung des Moduls in der Lage,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• über eine reflektierte Selbstwahrnehmung zu verfügen: Wahrnehmung der eigenen Befindlichkeit, Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten ohne Selbstüberschätzung, Erkennen eigener Grenzen;</li> <li>• den Fokus auf das individuelle Stärkenprofil weiter auszubauen;</li> <li>• über einen adäquaten Selbstaussdruck zu verfügen: Gefühle, Erlebnisinhalte, Wünsche, Gedanken adäquat zum Ausdruck zu bringen, der eigenen Person Wertschätzung und Akzeptanz entgegenzubringen;</li> <li>• achtsame und respektvolle Kommunikation anzuwenden und zu reflektieren;</li> <li>• Ursachen, Dynamiken und Folgen von Sucht zu verstehen und zu reflektieren;</li> <li>• die grundlegenden institutionellen und rechtlichen Rahmenbedingungen für die Ausübung gesundheitspädagogischer Interventionen im Bereich Sucht zu verstehen und anzuwenden;</li> <li>• Bescheid zu wissen über verschiedene gesundheitspädagogische Maßnahmen im Bereich Suchtprävention, diese zu planen, durchzuführen und zu reflektieren;</li> <li>• Dynamiken schwieriger Situationen von Kindern und Jugendlichen bzw. von Gruppen zu erkennen und darauf bezogene Maßnahmen durchzuführen bzw. die Betroffenen an professionelle Stellen weiterzuvermitteln.</li> </ul>
<b>Lehr- und Lernaktivitäten, -methoden</b>	Vortrag, Impulsreferate, Übungen zur Selbsterfahrung zu personalen und sozialen Kompetenzen, Recherchen in Kleingruppen, Beobachtungen, Fachgespräche, Literaturstudium, Exkursion, E-Learning
<b>Häufigkeit des Angebots</b>	Einmal pro Lehrgangsdurchführung

<b>Modul D</b>	<b>Psychosoziale Gesundheit: Stress- und Konfliktbewältigung</b>
<b>ECTS-Anrechnungspunkte</b>	<b>18</b>
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung und Weiterentwicklung personaler und sozialer Kompetenzen: Stressresistenz, Resilienz, Coping-Strategien</li> <li>• Einführung in die Stressdynamik, -modelle und -genese</li> <li>• Grundlagen des Stressmanagements – Stressprävention und -bewältigung: Konzepte und Methoden zugeschnitten auf die Zielgruppe der Kinder und Jugendlichen unter besonderer Berücksichtigung des Lernorts Schule</li> <li>• Förderung und Weiterentwicklung personaler und sozialer Kompetenzen: Nähe- und Distanzregulierung, Toleranz, Durchsetzungsfähigkeit, Konfliktfähigkeit, Entscheidungsvermögen, Risikoabwägung, Aggression, Gewalt u.a.</li> <li>• Einführung in Friedens- und Konfliktodynamiken, -modelle und -genese (Gruppenprozesse, Soziogramm u.a.)</li> <li>• Ethische und interkulturelle Perspektiven aus psychologischer, soziologischer und philosophischer Sicht</li> <li>• Grundlagen des Konfliktmanagements: Konzepte und Methoden zugeschnitten auf die Zielgruppe der Kinder und Jugendlichen unter besonderer Berücksichtigung des Lernorts Schule</li> </ul>

<b>Erwartete Lernergebnisse, erworbene Kompetenzen</b>	<p>Studierende sind nach Absolvierung des Moduls in der Lage,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• über eine reflektierte Selbstwahrnehmung bezüglich Stressvulnerabilität und Stressresilienz bzw. ihres eigenen Stressmanagements zu verfügen;</li> <li>• Ursachen von Stress, die Stressdynamik und deren Folgen zu kennen, über Stressresilienz und Stressmanagement Bescheid zu wissen und dies in Beratungsgesprächen zur Stressbewältigung zu berücksichtigen und anzuwenden;</li> <li>• über verschiedene gesundheitspädagogische Maßnahmen im Bereich Stressmanagement Bescheid zu wissen, diese zu planen, durchzuführen und zu reflektieren;</li> <li>• über eine reflektierte Selbstwahrnehmung bezüglich ihres eigenen Konfliktmanagements, ihrer Regulation von Nähe und Distanz, ihrer Entscheidungsfähigkeit, Durchsetzungsfähigkeit und Toleranz zu verfügen;</li> <li>• Ursachen, Dynamiken und Folgen von Konflikten zu verstehen und zu reflektieren;</li> <li>• Bescheid zu wissen über verschiedene gesundheitspädagogische Maßnahmen im Bereich Konfliktmanagement, diese zu planen, durchzuführen und zu reflektieren;</li> <li>• Dynamiken schwieriger Situationen von Kindern und Jugendlichen bzw. von Gruppen zu erkennen und darauf bezogene Maßnahmen durchzuführen bzw. die Betroffenen an professionelle Stellen weiterzuvermitteln;</li> <li>• ethische Aspekte der Gesundheitsförderung auf individueller, sozialer und politisch-struktureller Ebene zu erkennen und zu differenzieren.</li> </ul>
<b>Lehr- und Lernaktivitäten, -methoden</b>	Vortrag, Impulsreferate, Übungen zur Selbsterfahrung im Bereich Stressresilienz und Konfliktmanagement, induktive und deduktive Lehrmethoden, interaktiver Unterricht, Partner- und Gruppenarbeiten, Literaturstudium, E-Learning
<b>Häufigkeit des Angebots</b>	Einmal pro Lehrgangsdurchführung

<b>Modul E</b>	<b>Gesundheitspädagogik, -förderung und -management</b>
<b>ECTS-Anrechnungspunkte</b>	<b>14</b>
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesundheitspädagogik in verschiedenen Anwendungsfeldern bzw. Zielgruppen (z.B. der Elementarpädagogik)</li> <li>• Konzepte und Methoden der Gesundheitspädagogik zugeschnitten auf die Zielgruppe Kinder und Jugendliche unter besonderer Berücksichtigung des Lernorts Schule</li> <li>• Management von Projekten</li> <li>• Kostenrechnung und Controlling</li> <li>• Grundlegende Kenntnisse im Projektmanagement (Projektphasen, Methoden und Instrumente des Projektmanagements, Formen der Projektdokumentation)</li> </ul>
<b>Erwartete Lernergebnisse, erworbene Kompetenzen</b>	<p>Studierende sind nach Absolvierung des Moduls in der Lage,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prinzipien der Gesundheitsförderung sowie aktuelle Konzepte und Methoden der Gesundheitspädagogik aus verschiedenen Blickwinkeln zu analysieren, zu vergleichen, zu diskutieren und zu reflektieren und adäquate Handlungsempfehlungen abzugeben;</li> <li>• spezifische Zielgruppen bzw. Rahmenbedingungen unter gesundheitspädagogischer Perspektive zu analysieren;</li> <li>• über verschiedene gesundheitspädagogische Maßnahmen bei ausgewählten Zielgruppen – z.B. bei Kindern und Jugendlichen – Bescheid zu wissen und diese unter spezifischen Rahmenbedingungen – z.B. Schule – zu planen, durchzuführen und zu reflektieren;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Probleme und Aufgaben im Marketing in der Berufspraxis zu erkennen, zu analysieren und erfolgreichen Lösungen zuzuführen;</li> <li>• zentrale Konzepte des Projektmanagements zu verstehen und einzusetzen und über verschiedene Managementstrategien zu verfügen;</li> <li>• Bedingungen und Umgebungen von gesundheitspädagogischen Szenarien zielgruppenspezifisch zu gestalten.</li> </ul>
<b>Lehr- und Lernaktivitäten, -methoden</b>	Vortrag, Fachgespräche, Präsentationen, ein Projekt durchführen, Gruppenarbeit, Diskussion, Literaturrecherche, E-Learning
<b>Häufigkeit des Angebots</b>	Einmal pro Lehrgangsdurchführung

<b>Modul F</b>	<b>Forschung und Qualitätssicherung</b>
<b>ECTS-Anrechnungspunkte</b>	<b>12</b>
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forschungsmethoden der qualitativen und der quantitativen Forschung</li> <li>• Evaluationsmodelle (Standards, Formen, Designs), Methoden und Instrumente zur Qualitätssicherung</li> <li>• Ein Forschungsprojekt im Bereich Gesundheitspädagogik zielgruppenspezifisch initiieren und gestalten</li> </ul>
<b>Erwartete Lernergebnisse, erworbene Kompetenzen</b>	<p>Studierende sind nach Absolvierung des Moduls in der Lage,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ein gesundheitspädagogisch akzentuiertes Forschungsprojekt qualitativ zu konzipieren, umzusetzen und zu evaluieren;</li> <li>• Forschungsfragen theoriebasiert abzuleiten, Untersuchungspläne zu entwickeln, eigene Studien durchzuführen, Daten adäquat auszuwerten, Ergebnisse zu interpretieren und begründet zu vertreten;</li> <li>• das erworbene methodische Wissen in eigenständigen wissenschaftlichen Arbeiten anzuwenden;</li> <li>• den Einsatz von Methoden adäquat, kritisch und reflektiert durchzuführen und eine Themenstellung wissenschaftlich und selbstverantwortlich zu bearbeiten.</li> </ul>
<b>Lehr- und Lernaktivitäten, -methoden</b>	Vortrag, Fachgespräche, Präsentationen, Praktikum, Gruppenarbeit, Diskussion, Literaturrecherche, E-Learning
<b>Häufigkeit des Angebots</b>	Einmal pro Lehrgangsdurchführung

## Anhang II: Musterstudienablauf gegliedert nach Semestern

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

Semester	Prüfungsfach	ECTS
<b>1</b>		<b>30</b>
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
B.1	Grundlagen der Ernährung	3
B.3	Pädagogisch-psychologische Aspekte des Ess-Verhaltens I	1,5
B.7	Techniken gesundheitsorientierter Lebensmittelaufbereitung I	1,5
B.2	Grundlagen der Lebensmittelproduktion und -verarbeitung	3
B.4	Pädagogisch-psychologische Aspekte des Ess-Verhaltens II	1,5
B.8	Techniken gesundheitsorientierter Lebensmittelaufbereitung II	1,5
C.1	Selbstwert und Selbstorganisation	1,5
C.2	Selbstwahrnehmung und Realitätskonstruktion	1,5
C.3	Persönlichkeitsentwicklung im Kindes- und Jugendalter	2,5
C.7	Einführung in aktuelle Handlungsfelder der Suchtprävention	1,5
C.4	Suchtarten: substanzabhängige und substanzunabhängige Süchte	1,5
C.5	Drogenpolitik und rechtliche Aspekte	1,5
<b>2</b>		<b>30</b>
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.6	Diätetik	3
B.5	Pädagogisch-psychologische Aspekte des Ess-Verhaltens III	1,5
B.9	Techniken gesundheitsorientierter Lebensmittelaufbereitung III	1,5
D.5	Grundlagen der Friedens- und Konfliktforschung	1,5
D.8	Analyse von Konfliktverhalten	1,5
C.8	Modelle und Methoden der Suchtprävention	2,5
C.9	Unterstützungsangebote im Bereich Suchthilfe	2
D.6	Modelle und Methoden der Friedensförderung und des Konfliktmanagements	2,5
D.9	Führung von Konfliktgesprächen	1,5
D.7	Ethische und interkulturelle Aspekte aus interdisziplinärer Perspektive	2,5
<b>3</b>		<b>30</b>
C.6	Sucht als biopsychosoziales Phänomen	2,5
D.1	Grundlagen der Stressforschung	1,5
D.2	Modelle und Methoden der Stressprävention und Regeneration	2,5
D.3	Analyse von Stressverhalten	1,5
D.4	Psychoreglatives Training	3
E.1	Modelle und Methoden der Gesundheitspädagogik	2,5
E.2	Gesundheitspädagogik in spezifischen Anwendungsfeldern	4,5
E.3	Maßnahmen der Gesundheitspädagogik	2,5
E.4	Grundlagen des Projektmanagements	1,5
F.1	Einführung in Forschungsmethoden	3

E.5	Organisation, Rollen, Analysen im Kontext von Projekten	1,5
E.6	Projektumsetzung, Projektcontrolling und Coaching	1,5
F.4	Masterseminar (tlw.)	1
	Erste-Hilfe-Kurs (Facheinschlägige Praxis)	1
<b>4</b>		<b>30</b>
F.3	Qualitätssicherung in der Gesundheitspädagogik	1,5
F.2	Forschungsvorhaben in der Gesundheitspädagogik	5
F.4	Masterseminar (tlw.)	1,5
	Masterarbeit	20
	Masterprüfung	2