

Universitätskurs

Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung

BILDUNG & SOZIALES

SICH SELBST UND ANDERE BEWEGEN

In Kooperation mit
der Pädagogischen
Hochschule Steiermark

weiter.bilden
weiter.entwickeln



Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung

weiter.lernen Move on! Fast jeder Mensch weiß, dass Bewegung wichtig ist, und trotzdem bewegen wir uns viel zu wenig. Vor allem Kindern und Jugendlichen fehlt es an freien Bewegungsflächen. Aktuelle Bewegungsansätze können allerdings die Konstitution von Kindern und Jugendlichen präventiv unterstützen, ihre Gesundheit stabilisieren und in ein „bewegtes“ Leben führen.

Dieser Universitätskurs, in Kooperation mit der Pädagogischen Hochschule Steiermark, schärft und erweitert die Entwicklung persönlicher Gesundheitskompetenz rund um bewegungsorientierte Gesundheit. Mittels spiel- und erlebnisorientierter Bewegung werden motorische und psychosoziale Aspekte entfaltet. Neben den Bereichen Haltung, Ausdauer und Entspannung stehen auch Bewegungsarrangements in der bewegten Schule, während der Nachmittagsbetreuung, in Feriencamps oder der Freizeit im Fokus.



Ao.Univ.-Prof. i.R.
Mag. Dr.
Andrea Paletta
Universität Graz

Wissenschaftliche Leitung

„Moderne Gesellschaften verzeichnen einen Anstieg chronischer Erkrankungen, die u.a. in Zusammenhang mit Bewegungsmangel stehen. Bei Kindern und Jugendlichen, die in einer Phase des Werdens sind, gilt es, Risiken rechtzeitig vorzubeugen und Ressourcen zu fördern. Der Universitätskurs entwickelt mehrdimensionale Kompetenzen und bildet Multiplikator:innen aus, die Kinder und Jugendliche zu einem bewegungs- und somit gesundheitsorientierten Lebensstil führen.“

weiter.kommen

Folgende Zulassungsvoraussetzungen sind zu erfüllen:

- Matura oder der Nachweis einer dreijährigen Berufserfahrung
- Nachweis der körperlichen Eignung durch eine medizinische Eignungsuntersuchung (ärztliches Attest)

Bewegungsorientierte Lebensstile vor- und erleben

weiter.informieren



2 Semester, berufsbegleitend



28 ECTS



Deutsch



Unterrichtszeiten:

Freitag nachmittags, Samstag ganztags sowie eine geblockte Woche in den Semesterferien



EUR 2.800,-



Abschluss:

Zertifizierter Gesundheitscoach für Bewegung



Universität Graz



Anmeldung auf www.uniforlife.at



Lebenslauf, Motivations schreiben und Zeugnisse übermitteln



Zulassung zum Kurs durch die wissenschaftliche Lehrgangslleitung

Semesterinhalte

Grundlagen: Bewegungsapparat und Haltung

Bewegungswissenschaftliche Grundlagen

Koordinative/Funktionelle Bewegungsaktivitäten

**Rahmenbedingungen bewegungsorientierter
Gesundheitspädagogik**

1

Grundlagen: Herz-, Kreislauf- und Stoffwechselsystem

Trainingswissenschaftliche Grundlagen

Ausdauerorientierte Bewegungsaktivitäten

Bewegung als gesundheitspädagogische Maßnahme

Gesundheitspädagogische Handlungsstrategien

Grundlagen der Gesundheitsförderung

Betriebswirtschaftliche Grundlagen

Rechtliche Grundlagen

Marketing

Fachspezifisches Projekt und Projektpräsentation

Verpflichtende Praxis: Erste-Hilfe-Kurs

2

weiter.denken

UNI for LIFE fördert als Weiterbildungsinstitution der Universität Graz die Entwicklung neuer beruflicher Identitäten auf akademischem Niveau. Dabei geht es um branchenspezifische und individuelle Kompetenz- und Ressourcenerweiterung, um Out-of-the-Box-Thinking und Vernetzen, um Interdisziplinarität und Kulturaustausch. Alle vorwärtsgewandten Lehr- und Lernkonzepte basieren auf einer starken Verzahnung von Wissenschaft und Praxis, die stetig gesellschaftliche Dialoge und neue wirtschaftliche Allianzen hervorbringt.

Universitätskurs

Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung

*UNI for LIFE arbeitet
mit ausgewählten
Kooperationspartner:innen,
die auf ihrem Gebiet
zukunftsweisendes
Wissen generieren*



**Pädagogische
Hochschule
Steiermark**

Lernen.Lehren.Forschen.
Wir gestalten Bildungszukunft!

Pädagogische Hochschule Steiermark
Hasnerplatz 12, 8010 Graz, Austria
www.phst.at

UNI for LIFE Weiterbildungs GmbH
Beethovenstraße 9, 8010 Graz, +43 316 380-1013,
office@uniforlife.at, www.uniforlife.at

Stand: November 2024 | Druck- und Satzfehler sowie inhaltliche Änderungen vorbehalten.
Design: taska.at | Icons: [shutterstock.com/StockVector](https://www.shutterstock.com/StockVector) | Foto: Sissi Furgler

**Wissenschaftliche
Leitung**
Ao.Univ.-Prof. i.R. Mag. Dr.
Andrea Paletta
Universität Graz

**Stellvertretende
wissenschaftliche Leitung**
VR HS-Prof. Mag. Dr.
Regina Weitlaner
Päd. Hochschule Steiermark
