



Universität
Basel

Weiterbildung

WEITERBILDUNG

STUDIENPLAN

CERTIFICATE OF ADVANCED STUDIES

PERSONAL HEALTH COACH

26. November 2024



INHALTSVERZEICHNIS

1. ALLGEMEINE BESCHREIBUNG	2
2. ZIELGRUPPEN	2
3. PROGRAMMSTRUKTUR UND CURRICULUM	2
a. LEHRVERANSTALTUNGSFORMATE	2
b. CURRICULUM	2
c. ABSCHLUSS	3
4. LEISTUNGSÜBERPRÜFUNGSFORMATE	3
5. QUALITÄTSSICHERUNG UND –ENTWICKLUNG	3
6. BETEILIGTE INSTITUTIONEN	3
7. STUDIENGANGKOMMISSION	4
8. STUDIENGANGLEITERIN / STUDIENGANGLEITER	4
9. DOZENTINNEN / DOZENTEN	4
10. ABMELDUNG UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN	5
11. ORGANISATION	5
12. KONTAKT	5
13. MERKBLÄTTER	5



1. ALLGEMEINE BESCHREIBUNG

Der Personal Health Coach¹ (kurz PHC) soll bei seinen Klienten gezielte gesundheitsrelevante Verhaltensänderungen erreichen können. Das zu erarbeitende Kompetenzprofil der Coaches enthält Interventionsstrategien zu Bewegung und Sport, Ernährung, Stressregulation, sowie Kompetenzen zur Durchführung von Fitness- und Gesundheitsanamnesen. Ein PHC soll Kenntnisse zu effektiven Techniken der Verhaltensänderung erlangen und diese selbstständig erweitern und anwenden können.

Neben den oben genannten Punkten steht Exercise is Medicine im Zentrum der CAS-Ausbildung. Evidenzbasiertes Wissen und Best-Praxis-Modelle im Bereich der Therapie und Prävention von nicht übertragbaren Krankheiten bilden die Lehrgangsgrundlage.

Personen mit abgeschlossenem CAS PHC sollen verschiedene Zielgruppen beim Erreichen lebensstilbezogener Ziele unterstützen und begleiten können. Menschen mit muskuloskeletalen Beschwerden, Übergewicht, Depressionen/Burnout, Krebs, kardiovaskulären Erkrankungen oder Diabetes sollen in Absprache mit Ärzten betreut werden. Entsprechend der Zielgruppe und den individuellen Voraussetzungen und Lebensbedingungen der Klienten werden Beratungsinhalte und Coachingstrategien individuell und dynamisch angepasst. Zur Vermittlung des Coachings werden verschiedene Medien und Hilfsmittel angewendet. Neben der traditionellen face-to-face Betreuung soll das Telefoncoaching, Websites und Apps zur Lebensstiländerung, aber auch Trackinginstrumente genutzt werden.

2. ZIELGRUPPEN

Der CAS zum Personal Health Coach richtet sich an Personen mit folgenden Ausbildungen:

- Bachelorabschluss oder höher in der Fachrichtung Sport und Bewegung
- Hochschulabschluss in Physiotherapie
- Äquivalente Ausbildungen

3. PROGRAMMSTRUKTUR UND CURRICULUM

a. LEHRVERANSTALTUNGSFORMATE

Der CAS zum Personal Health Coach hat das Ziel, theoretische und praktische Inhalte in den Lehrveranstaltungen so zu vermitteln, dass diese optimal im Berufsalltag als Health Coach genutzt werden können. In die verschiedenen Themenbereiche wird jeweils in Vorlesungsform eingeführt. Anschliessend sollen die Inhalte in Form von Gruppenarbeiten vor Ort, Praxisstunden (Übungsanwendungen), Fallbearbeitungen, Arbeiten und Referaten vertieft werden. Im Rahmen eines 4-7monatigen Praktikums

¹ Der Einfachheit halber wird nur die männliche Form verwendet. Die weibliche Form ist selbstverständlich immer miteingeschlossen.



erfolgt dann der Transfer der Theorie in die Praxis. Während des Praktikums absolvieren die Teilnehmer mehrere Inter-, sowie Supervisionen. Die Kursprache ist Deutsch. Ein Teil der Kursliteratur ist in englischer Sprache.

b. CURRICULUM SIEHE SEITE 6

c. ABSCHLUSS

Der Studiengang gilt als bestanden, wenn, die Seminarleistung, das Praktikum mit Falldokumentation sowie die schriftliche und mündliche Abschlussprüfung erfolgreich abgeschlossen werden. Dies muss in der Zeitspanne von 2 Jahren geschehen.

Nach Erwerb der erforderlichen 12 ECTS Kreditpunkte wird der Abschluss „Certificate of Advanced Studies (CAS) Personal Health Coach“ verliehen.

4. LEISTUNGSÜBERPRÜFUNGSFORMATE

- Seminarleistung

Während des Lehrgangs verfassen die Studierenden eine Seminararbeit in einem zugeordneten Themenbereich. Die Ergebnisse werden anschliessend den Mitstudierenden in Form eines Referates präsentiert.

- Praktikum mit Falldokumentation

Gleichzeitig muss über 4-7 Monate ein Praktikum absolviert werden, welches schriftlich und mit Tonaufnahmen dokumentiert wird.

- Schriftliche und mündliche Abschlussprüfung

Bei der schriftlichen Prüfung werden Inhalte der Vorlesungen sowie die Zusatzliteratur in Form von Multiple Choice und offenen Fragen geprüft.

Die mündliche Prüfung beinhaltet das Führen eines exemplarischen Coachings, sowie anschliessende ergänzende Fragen zur praktischen Umsetzung theoretischer Inhalte.

5. QUALITÄTSSICHERUNG UND –ENTWICKLUNG

Die Qualitätssicherung ist für alle Themenblöcke sowie für das Praktikum gegeben. Die Dozierenden sind Experten/innen in ihrem jeweiligen Fachgebiet, wobei sowohl Dozierende aus der Forschung, als auch aus der Praxis vertreten sind.

Zum Ende des Studiengangs wird der CAS durch Feedbackdiskussionen im Plenum, sowie auch durch anonymisierte Fragebogen ausgewertet und entsprechend angepasst.

6. BETEILIGTE INSTITUTIONEN

Der Studiengang wird vom Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG) der Medizinischen Fakultät der Universität Basel organisiert und durchgeführt.



7. STUDIENGANGKOMMISSION

Die Studiengangkommission setzt sich aus folgenden Experten/innen zusammen:

- Prof. Dr. Sarah Koch, Professorin am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel, sarah.koch@unibas.ch (Vorsitz)
- Prof. Dr. Sabina M. De Geest, Professorin am Institut für Pflegewissenschaft der Universität Basel, sabina.degeest@unibas.ch
- Dr. Ralf Roth, Wissenschaftlicher Mitarbeiter und Dozent im Bereich Trainings- und Bewegungslehre am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel, ralf.roth@unibas.ch
- Prof. em. Dr. Lukas Zahner, ehem. Leiter Bereich Bewegungs- und Trainingswissenschaft am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel, lukas.zahner@unibas.ch
- Prof. Dr. Rolf Meyer, Professor für Entrepreneurship an der FHNW, Studiengangleiter MBA, rolf.meyer@fhnw.ch
- Daniel Junker, Pallas Kliniken, Chief Operating Officer und Teil der Geschäftsleitung, d.junker@gmx.ch

8. STUDIENGANGLEITERIN / STUDIENGANGLEITER

- M.Sc. Jan-Niklas Kreppke
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel
- Prof. Dr. Markus Gerber
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel

9. DOZENTINNEN / DOZENTEN

Die Dozenten/Dozentinnen sind Angehörige des Departementes für Sport Bewegung und Gesundheit und der Universität Basel, sowie Fachpersonen aus der Praxis. Diese Liste bietet eine Übersicht aller Dozentinnen und Dozenten des CAS zum Personal Health Coach, sowie ihrer Fachgebiete. Änderungen sind vorbehalten.

- Flora Colledge, Dr., Assistentin (Abteilung Sport- und Gesundheitspädagogik) am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit
- Marc Donath, Prof. Dr. med., Chefarzt Endokrinologie, Diabetologie und Metabolismus, Universitätsspital Basel
- Xenia Fischer, M. Sc., Doktorandin (Abteilung Bewegungs- und Trainingswissenschaft) am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit



- Markus Gerber, Prof. Dr., Professor (Abteilung Sport und psychische Gesundheit) am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit
- Sven Goebel, Dr., Leiter Entwicklung BGM bei Gesundheitsförderung Schweiz
- Henner Hanssen, Prof. Dr. med., Leiter Abteilung Präventive Sportmedizin und Systemphysiologie, Mitglied der Departementsleitung
- Timo Hinrichs, PD Dr. med., wissenschaftlicher Mitarbeiter (Abteilung Rehabilitation und Regenerative Sportmedizin) am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit
- Maurice Moser, Anwalt und Notar, Moser de Roche & Partner AG, 4010 Basel
- Bernhard Rinderknecht, Dr. med., Facharzt FMH für Gynäkologie und Geburtshilfe, Facharzt FMH für Gynäkologische Zytologie, 4052 Basel
- Otto Schmid, Dr., Sozialwissenschaftler und Suchttherapeut, Universität Basel
- Arno Schmidt-Trucksäss, Prof. Dr. med., Departementsleiter (Abteilung Rehabilitation und Regenerative Sportmedizin)
- Dennis Infanger, Dr., Wissenschaftlicher Mitarbeiter (Abteilung Sport- und Bewegungsmedizin) am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit
- Daniel Vogel, M. Sc., Founder & CEO of Youdowell AG
- Lukas Zahner, Prof. Dr. phil., Leiter Bereich Bewegungs- und Trainingswissenschaft am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit; Mitglied der Departementsleitung
- Heinz Müller, Dozent für Sportpsychologie Universität Basel

(Änderungen vorbehalten)

10. ABMELDUNG UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Bei einer Abmeldung vor Ablauf der Anmeldefrist wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 400 in Rechnung gestellt. Nach Ablauf der Anmeldefrist wird die gesamte Studiengebühr in Rechnung gestellt, sofern die Mindestanzahl an Studierenden nicht unterschritten wird.

Die Studiengebühr schliesst Gebühren für Prüfungen, essentielle Lehr- und Lernmaterialien mit ein, nicht aber Kosten für spezielle Leistungen wie bspw. Reisen oder Unterkunft.

Die Bezahlung erfolgt vor Kursstart und ist Voraussetzung für die Teilnahme am Studiengang.

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 15.

11. ORGANISATION

Das Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG) der Medizinischen Fakultät der Universität Basel ist für die gesamte Organisation und Administration verantwortlich.

12. KONTAKT

Prof. Dr. Lukas Zahner



Leiter Bereich Bewegungs- und Trainingswissenschaft am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit; Mitglied der Departementsleitung

Bürostandort: St. Jakob-Arena

Tel: +41 (0)61 207 47 37

lukas.zahner@unibas.ch

13. MERKBLÄTTER

Siehe Beilage

Klicken Sie hier, um die übergeordnete Einheit einzugeben.

THEMENBEREICHE	INHALT-DOZENT/IN	LERNZIELE	DAUER (TAGE)	KONTAKTSTUNDEN (ANGABEN OPTIONAL)	WORKLOAD	ECTS
Hintergrund	<ul style="list-style-type: none"> • Ausgangslage Schweiz • Non communicabel disease (NCD's) Prof. Dr. Lukas Zahner	Die Teilnehmer <ul style="list-style-type: none"> • kennen die häufigsten Krankheiten in der Schweiz und die dadurch verursachten Kosten • erlangen ein evidenzbasiertes Wissen zu NCD's, sowie zu deren Risikofaktoren 	0.5	4	7	
						0.25
Gesundheitsrelevanter Lebensstil	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegung • Ernährung • Stress • Schlaf • Suchtverhalten: Rauchen, Alkohol Prof. Dr. Lukas Zahner	Die Teilnehmer <ul style="list-style-type: none"> • kennen die Bedeutung und den Nutzen eines gesundheitsrelevanten Lebensstils • kennen die verschiedenen Einflussfaktoren und deren Auswirkung auf den Lebensstil 	1	8	14	
	<ul style="list-style-type: none"> • Evidenz von Lebensstilinterventionen in Prävention und Therapie von NCD's Prof. Dr. Lukas Zahner M.Sc. Xenia Fischer	Die Teilnehmer <ul style="list-style-type: none"> • kennen Best-Praxis-Modelle im Bereich der Therapie und Prävention von NCD's • kennen Interventionsstrategien zu Bewegung, Sport, Ernährung und Stressregulation • kennen die aktuelle Studienlage zum Einfluss von körperlicher Aktivität und Ernährung in 	0.5	4	7	

		Prävention sowie in der Therapie von NCD's • kennen den präventiven und rehabilitativen Nutzen von körperlicher Aktivität: Exercise is Medicine				
	• Evidenz von Coaching Interventionen zur Förderung eines gesunden Lebensstils M.Sc. Xenia Fischer	Die Teilnehmer • kennen das Potenzial von Coaching bei der Beeinflussung von Lebensstilveränderungen • kennen die Evidenz der verschiedenen Vermittlungsformen (Face to Face, Telefon, SMS, Web)	0.5	4	7	
						1
„Personal Health Coach“	• Definition und Abgrenzung • Leitbild Healthcoaching M.Sc. Xenia Fischer	Die Teilnehmer • können den Begriff „Health Coach“ definieren und von anderen Coaching Formen abgrenzen • kennen den Kompetenzbereich des PHCs und die Abgrenzung von Health Coaching zur Psychotherapie • kennen die Bedeutung des Health Coach für das Schweizer Gesundheitssystem und können dessen Potenzial rechtfertigen	0.5	4	7	
						0.25
Theorien und Techniken zu Verhalten und Verhaltensänderung	• Entstehung von Gewohnheiten/Verhalten	Die Teilnehmer • wissen, wie Gewohnheiten / Verhalten entstehen	0.5	4	7	

	<ul style="list-style-type: none"> • Theorien zu Gesundheitsverhalten (Kausale und Stufenmodelle) • Verhaltensänderung <p>M.Sc. Xenia Fischer</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kennen Gründe für einen ungesunden Lebensstil • erkennen Barrieren von Verhalten und finden spezifische Lösungswege diese zu umgehen • kennen Theorien zur Verhaltensänderung und können diese anwenden 				
	<ul style="list-style-type: none"> • Verhaltensänderungstechniken (BCT's) • Behaviour Change WHEEL • Theoretical Domains • Verhalten beibehalten (Motive, Gewohnheit) <p>M.Sc. Xenia Fischer</p>	<p>Die Teilnehmer</p> <ul style="list-style-type: none"> • sollen Kenntnisse zu effektiven Techniken der Verhaltensänderung erlangen und diese selbständig erweitern und anwenden können • kennen die Behavioral Change Technniques (BCT's) und können diese im Gespräch anwenden • wissen, das Coaching eine effektive Methode darstellt, um Personen bei der Änderung von Verhaltensmustern zu betreuen 	0.75	8	14	
						0.75
Coaching	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen zu Coaching strategien und Kommunikation • Aufbau einer tragfähigen Beziehung • Gesprächs- und Fragetechniken • Haltung als Coach <p>Dr. Otto Schmid</p>	<p>Die Teilnehmer</p> <ul style="list-style-type: none"> • kennen die wichtigsten Merkmale einer erfolgreichen Gesprächsführung und können diese im Coaching umsetzen • Kennen die Techniken zum Aufbau einer funktionalen Coach-Coachee-Beziehung • Kennen verschiedene Formen von Gesprächsleitfäden und 	0.75	4	7	

		<p>können selbständig einen Gesprächsleitfaden erstellen und anwenden</p> <ul style="list-style-type: none"> • können Beratungsinhalte und Coaching Strategien entsprechend der Zielgruppe und individuellen Lebensbedingungen individuell und dynamisch anpassen 				
	<ul style="list-style-type: none"> • Coaching Tools <p>M. Sc. Daniel Vogel</p>	<p>Die Teilnehmer</p> <ul style="list-style-type: none"> • kennen verschiedene Coaching Tools und können diese anwenden 	0.5	4	7	
	<ul style="list-style-type: none"> • Ethische und rechtliche Grundlagen des PHC <p>Maurice Moser Notar, Anwalt</p>	<p>Die Teilnehmer</p> <ul style="list-style-type: none"> • können sich und ihre Arbeit als Coach kritisch selbst reflektieren • kennen die rechtlichen Grundlagen eines PHC • wissen, wie sie in kritischen Situationen reagieren müssen • haben sich mit der Berufsethik des PHC auseinandergesetzt 	0.5	4	7	
						0.75
Gesundheits-/ Fitnessanamnesen	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetenzen zur Durchführung von Gesundheits-/ Fitnessanamnesen <p>Prof. Dr. med. Henner Hanssen</p>	<p>Die Teilnehmer</p> <ul style="list-style-type: none"> • können kundenspezifische Anamnesen erstellen • können Anamnesen auswerten und die daraus wichtigen Informationen für das Coaching ableiten 	0.5	4	7	
						0.25
Wissenschaftliches Arbeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Literaturrecherche 	<p>Die Teilnehmer</p>	0.5	4	7	

	<ul style="list-style-type: none"> • Studien richtig lesen und verstehen • Studienqualität beurteilen • Wichtigste Kennzahlen <p>Dr. Harald Seelig</p>	<ul style="list-style-type: none"> • können sich selbständig evidenzbasiertes Wissen aneignen • können die wichtigsten Informationen von Studien rausfiltern und diese kritisch hinterfragen 					
							0.25
<p>Coaching verschiedener Zielgruppen und deren „Special Needs“</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Inaktivität Prof. Dr. med. Arno Schmidt-Trucksäss • Übergewicht Prof. Dr. med. Marc Donath • Diabetes Prof. Dr. med. Marc Donath • CVD Prof. Dr. med. Henner Hanssen • Muskuloskelettale Beschwerden • Rücken PD Dr. med. Timo Hinrichs • Depressionen / Burnout Prof. Dr. Markus Gerber • Fit in die Operation / Fit nach der Operation Dr. med. Andreas Gösele • Schwangerschaft Dr. med. Bernhard Rinderknecht • Sucht 	<p>Die Teilnehmer</p> <ul style="list-style-type: none"> • können verschiedene Zielgruppen beim Erreichen lebensstilbezogener Ziele unterstützen und begleiten • kennen die genannten Krankheitsbilder und deren „Special Needs“ • kennen die Risikofaktoren der genannten Krankheiten • kennen den Einfluss von Bewegung und Ernährung auf die genannten Krankheiten • können ein zielgruppenspezifisches Coaching durchführen 	10	80	142		

Weiterbildung

	Dr. Flora Colledge					
	<ul style="list-style-type: none"> • Ältere Mensch, Autonomieverlust Prof. Dr. phil. Lukas Zahner • BGM Dr. Sven Goebel 					
						4.5
			TOTAL	TOTAL	TOTAL	TOTAL
			17.00	136	240	8

ECTS=European Credit Transfer and Accumulation System

ABSCHLUSS	DAUER	KONTAKTSTUNDEN (ANGABEN OPTIONAL)	WORKLOAD	ECTS
Seminarleistung (Seminararbeit und Referat)			30	1
Praktikum			60	2
Abschlussprüfung mündlich und schriftlich			30	1
	TOTAL	TOTAL	TOTAL	TOTAL
			120	4

CAS Personal Health Coach	DAUER	KONTAKTSTUNDEN (ANGABEN OPTIONAL)	WORKLOAD	ECTS
TOTAL			360	12