



Sie beraten, motivieren und unterstützen Ihre Kunden beim Aufbau und der Beibehaltung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils. Sie entwickeln gesundheitsfördernde Maßnahmen in verschiedenen Lebenswelten, wie z. B. KiTa, Schule oder Betrieb, und setzen diese erfolgreich um.

## Lehrgangsziel

Der Lehrgang „Gesundheitscoach“ qualifiziert die Teilnehmer, Kunden zur gesunden Lebensführung professionell zu beraten. Durch den zielgerichteten Einsatz gesundheitspsychologischer Techniken werden diese beim Aufbau und der Beibehaltung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils unterstützt. Im Fokus stehen dabei das individuelle Bewegungs-, Ernährungs- und Entspannungsverhalten. Um möglichst viele Zielgruppen zu erreichen und deren gesundheitsbeeinflussenden Lebensumstände hinreichend mitzuberücksichtigen, sind sie in der Lage, gesundheitsfördernde Maßnahmen in den Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung für verschiedene Lebenswelten, wie z. B. KiTa, Schule, Betrieb oder Gemeinde, zu planen und umzusetzen.

## Qualifikationsstufe

Stufe 3 Trainerregister; Aufbauqualifikation

## Zielgruppe/Vorbildung

Der Lehrgang richtet sich an Interessenten, die in verschiedenen Einrichtungen, wie z. B. Fitness- und Gesundheitsanlage, Arztpraxis, Therapiezentrum, Apotheke, Betrieb oder Sportverein, tätig sind und dort gesundheitsfördernde Maßnahmen umsetzen wollen.

Für die Teilnahme werden theoretische und praktische Vorkenntnisse in einem oder mehreren der Handlungsfelder Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung/Entspannung vorausgesetzt.



## Abschluss

Gesundheitscoach

## Anerkennung

Staatlich geprüft und zugelassen  
ZFU-Nr. 7177907

## Dauer

6 Monate mit 6 Tagen Präsenzphase  
(2 x 3 Tage)

## Beschreibung

Der Erhalt, die Wiederherstellung wie auch die Verbesserung der Gesundheit hängen einerseits vom individuellen Verhalten und andererseits von den vielfältigen Einflüssen im Lebensalltag der Menschen ab. Der Lehrgang vermittelt den Teilnehmern spezifische Kompetenzen, Kunden bei der Veränderung ihres Gesundheitsverhaltens zielgerichtet zu unterstützen. Sie lernen z. B., die individuelle Gesundheits- und Lebenssituation ihrer Kunden mit geeigneten Instrumenten zu analysieren. Durch den Erwerb verschiedener gesundheitspsychologischer Techniken wie z. B. die Erarbeitung von konkreten Handlungsplänen oder der erfolgreiche Umgang mit Hindernissen (Barrieren), gelingt es ihnen, dass Kunden ihre persönlichen Gesundheitsziele erreichen können. Viele Zielgruppen sind am ehesten im Alltag erreichbar. Dazu gehören verschiedene Lebenswelten wie z. B. Betrieb, Gemeinde, Schule oder KiTa. Die Teilnehmer lernen, wie sie Maßnahmen zur Gesundheitsförderung unter Berücksichtigung des Lebensalltags in diesen Einrichtungen entwickeln und umsetzen können. Der besondere Fokus liegt dabei auf der Förderung der gesundheitswirksamen körperlichen Aktivität, einem der wesentlichsten gesundheitsrelevanten Handlungsfelder.

## Empfohlene Weiterbildungen

(Ergänzend zu dem hier beschriebenen Lehrgang)

- Lehrer/in für Prävention und Gesundheitsförderung
- Berater/in für Stressmanagement
- Fachkraft für BGM

## Gebühr

- 1.996,00 EUR; 4 Raten zu je 499,00 EUR
- oder monatlich 239,00 EUR bei 9 Raten; Gesamt: 2.151,00 EUR

**Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (S. 138)**  
**Förderung möglich (S. 138)**

## Termine

- QR-Code scannen
- Terminheft oder Internet  
[bsa-akademie.de/termine](http://bsa-akademie.de/termine)



## Lehrgangsinhalte

(Auszug aus den Lehrgangsinhalten. Die vollständigen Beschreibungen finden Sie im Internet.)

1. Grundlagen zu Gesundheit/Krankheit
  - Entstehung von Gesundheit/Krankheit
  - Einflussfaktoren auf die Gesundheit
  - Krankheitsspektrum, Demografie und Präventionsbedarf in Deutschland
  - Erfassung des individuellen Gesundheitsrisikos
  - Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention
  - Grundlagen des Gesundheitssystems
  - Qualitätsmanagement und Evaluation
2. Individuelle Gesundheitsförderung
  - Änderung des Gesundheitsverhaltens
  - Gesundheitspsychologische Modelle und Praxiswerkzeuge zum Aufbau/ zur Beibehaltung eines gesunden Lebensstils
  - Handlungsempfehlungen zur individuellen Gesundheitsförderung in den Bereichen körperliche Aktivität, Ernährung, Stressbewältigung/Entspannung
  - Praxisprogramme
  - DSSV-Gesundheitsprogramme nach § 20 SGB V
3. Gesundheitsfördernde Maßnahmen in Lebenswelten (Settings)
  - Grundlagen der Gesundheitsförderung in Settings
  - Maßnahmen zur Gesundheitsförderung in der KiTa und in der Schule
  - Maßnahmen zur Gesundheitsförderung im Betrieb
  - Maßnahmen zur Gesundheitsförderung in der Gemeinde

## Prüfung

### Zulassung

Teilnahme an der Präsenzphase

### Art

Hausarbeit