

**Basisqualifikation Gesundheitscoach Module-Stundenplan 2023/2024** | Stand 15.03.2024

Modul	Oberthema	Inhalte	Datum	Uhrzeit	Std	Wer?	Raum
	Start	Einführung, Organisatorisches, kennenlernen	Samstag 21.10.2023	09:00 - 12:15	4	Schragner, Gausmann	103
<b>Modul 1</b> Grundlagen	Grundbegriffe, Orientierung	Gesundheitskompetenz, Aufgabenspektrum eines Gesundheitscoaches	Samstag 21.10.2023	12:45 - 16:00	4	Gausmann	103
	Grundlagen	Resilienz	Donnerstag 26.10.2023	18:00 - 21:00	4	Gausmann	103
		Stress: Entstehung und Bewältigung	Donnerstag 09.11.2023	18:00 - 21:00	4	Gausmann	104
<b>Modul 2</b> Methoden und Instrumente, Theorie und Praxis	Entspannung: Ausgewählte Entspannungsmethoden, ihr Beitrag zur Gesundheit und Prävention	Entspannung und Achtsamkeit	Samstag 18.11.2023	09:00 - 12:15	4	Gausmann	103/Aula
		Praxis: Autogenes Training, Feldenkrais, Yoga, PME	Samstag 18.11.2023	12:45 - 16:00	4	Gausmann	103/Aula
		Entspannung und Achtsamkeit	Donnerstag 30.11.2023	18:00 - 21:00	4	Gausmann	301
		Gesunder Schlaf	Donnerstag 11.01.2024	18:00 - 21:00	4	Gausmann	103
		Entspannung und Gelassenheit im Alltag	Donnerstag 14.12.2023	18:00 - 21:00	4	Gausmann	103
	Bewegung, Fitness: Ausgewählte Bewegungsangebote, ihr Beitrag zur Gesundheit und Prävention	Bedeutung von Bewegung und Bewegung im Alltag	Donnerstag 07.12.2023	18:00 - 21:00	4	Gausmann	103
		Finde Deinen richtigen Sport! Nutzung von Apps, verschiedene Sportanbieter	Samstag 09.12.2023	09:00 - 12:15	4	Gausmann	103/Aula
		Wie erhalten wir Motivation?	Samstag 09.12.2023	12:45 - 14:30	2	Gausmann	103/Aula
		Praxis: Tanz	Samstag 09.12.2023	14:30 - 16:00	2	Gausmann	103/Aula
		Bewegung	Samstag 13.01.2024	09:00 - 16:00	8	Harte	103/Aula
		Bewegung	Donnerstag 18.01.2024	18:00 - 21:00	4	Harte	103
		Waldbaden (Treffpunkt: Martin-Luther-Straße 48, 32120 Hiddenhausen)	Donnerstag 16.05.2024	18:00 - 21:00	4	Heidel	Treffpunkt

**Basisqualifikation Gesundheitscoach Module-Stundenplan 2023/2024** | Stand 15.03.2024

Modul	Oberthema	Inhalte	Datum	Uhrzeit	Std	Wer?	Raum
	Ernährung		Donnerstag 07.03.2024	18:00 - 21:00	4	Waning	Küche
			Donnerstag 11.04.2024	18:00 - 21:00	4	Waning	Küche
			Donnerstag 23.05.2024	18:00 - 21:00	4	Waning	Küche
<b>Modul 3</b> Kommunikation	Beratung, Coaching	Einführung in den Coaching- und Beratungsprozess	Samstag	09:00 - 16:00	8	Gausmann	103
<b>Modul 4</b> BGM Online für alle VHSn in der cloud	Bezug zur Arbeitswelt	Betriebliches Gesundheitsmanagement	Donnerstag 01.02.2024	18:00 - 21:00	4	Gausmann	103
		Betriebliches Gesundheitsmanagement	Samstag 10.02.2024	09:00 - 16:00	8	Gausmann	301
		Betriebliches Gesundheitsmanagement	Donnerstag 15.02.2024	18:00 - 21:00	4	Gausmann	101
<b>Modul 5</b> Sozialrecht und Demografie Online für alle VHSn in der cloud	SGB V, XI, IX, VI, VII	Online-Modul	Samstag 13.04.2024	09:00 - 16:00	8	Gausmann	online
			Donnerstag 18.04.2024	18:00 - 21:00	4	Gausmann	online
<b>Modul 6</b> Flankierende Themen							
	Rechtliche Grundlagen		Donnerstag 29.02.2024	18:00 - 21:00	4	Skudlarz	101

**Basisqualifikation Gesundheitscoach Module-Stundenplan 2023/2024** | Stand 15.03.2024

Modul	Oberthema	Inhalte	Datum	Uhrzeit	Std	Wer?	Raum
	E-Health						
	Suchtkrankheiten	Hilfsangebote und Präventionsmöglichkeiten	Dienstag 30.04.2024	18:00 - 21:00	4	Gausmann	103
Reflexion/Vorbereitung Abschlussarbeit			Donnerstag 25.04.2024	18:00 - 21:00	4	Gausmann	101
			Dienstag 07.05.2024	18:00 - 21:00	4	Gausmann	101
Präsentation der Arbeiten	Einzelne Projekte, Netzwerk		Samstag 08.06.2024	09:00 - 16:00	8	Gausmann	103
		Gruppenstunde, Netzwerkarbeit					
		Gruppenstunde, Netzwerkarbeit					
Orga	Abschluss	Feedback und Zertifikatsübergabe					
<b>Gesamtstunden</b>	Unterrichtsstunden	<b>ca. 34 Wochen á 4 UE</b>					
		zzgl. Hausarbeit (ca.)					
		zzgl. Selbststudium (ca.)					
		<i>Gesamtstunden-Aufwand für TN</i>					