



Modulbeschreibung

Modulzertifikat „Gesundheitskompetenzen: Gesund studieren –
gesund leben!“

Zentrale Einrichtung

Hochschulsportzentrum / Studentisches Gesundheitsmanagement

Fassung vom
10.10.2024

Inhalt

1. Inhalte und Ziele des Studienangebots	1
Studienangebotsziele/Lernziele	1
2. Allgemeine Angaben zum Modulzertifikat.....	2
Aufbau des Moduls	2
3. Beschreibung der Modulelemente	3
Einführungskurs: Gesundheitskompetenz – eine interdisziplinäre Einführung	3
be active 4 more	4
healthy & sustainable food 4 more	6
mental fit 4 more	8
key competencies 4 more	9
Abschlusskurs: Vom Studium in den Beruf – gesundheitskompetent ein Leben lang	10
Lern- und Entwicklungsportfolio inkl. Transferreflexion.....	11

1. Inhalte und Ziele des Studienangebots

Studienangebotsziele/Lernziele

Das studienbegleitendes Modulzertifikat „Gesundheitskompetenzen: Gesund studieren – gesund leben!“ stattet die Teilnehmenden mit grundlegenden und umfassenden Gesundheitskenntnissen aus. Das Angebot vermittelt die Bedeutung von Gesundheitskompetenzen, die sowohl im Studium als auch im persönlichen und im beruflichen Leben von entscheidender Bedeutung sind.

Die interdisziplinäre Einführung zu Beginn beinhaltet ein breites Gesundheitsverständnis und Zusammenhänge zwischen Medizin, Psychologie, Ernährungswissenschaften und Sportwissenschaften als Grundlage für ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit.

Ein wesentlicher Bestandteil des Zertifikats ist das Thema „Bewegung und Gesundheit“ mit einem Schwerpunkt auf Rückengesundheit. Hier lernen die Teilnehmenden, wie regelmäßige Bewegung bzw. körperliche Aktivität zu einer ganzheitlichen Gesunderhaltung beiträgt. Dieses Wissen ist gerade im modernen Studierenden- und Arbeitsleben von großer Bedeutung, das häufig von sitzender Tätigkeit geprägt ist.

Psychische Gesundheit und Mentalstrategien sind ein weiterer zentraler Aspekt des Zertifikats. Die Teilnehmenden werden in Stressbewältigungstechniken, Resilienz und mentaler Stärke geschult, um sowohl akademische als auch persönliche Herausforderungen besser bewältigen zu können. Dieser Teil des Programms fördert das Bewusstsein für psychische Gesundheit und bietet praktische Methoden zur Förderung des psychischen Wohlbefindens.

Ein dritter Schwerpunkt liegt auf gesunder und nachhaltiger Ernährung. Die Teilnehmenden lernen die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung kennen und wie sie eine nachhaltige Lebensmittelauswahl treffen können. Dies fördert die eigene Gesundheit und trägt zu einem verantwortungsvollen Umgang mit Ressourcen sowie zum Umweltschutz bei.

Abgerundet wird das Zertifikat durch die Vermittlung von Schlüsselkompetenzen für Studium und Beruf. Dazu gehören Zeitmanagement, effektive Lernstrategien, Kommunikationsfähigkeit und Selbstorganisation. Diese Kompetenzen sind für den Studienerfolg und die berufliche Entwicklung unerlässlich.

Im Abschlusskurs des Modulzertifikats werden die erworbenen Kompetenzen auf das spätere Berufsleben übertragen. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, wie sie ihre Gesundheitskompetenz in verschiedenen beruflichen Kontexten anwenden können, um selbst langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben und auch ihr Arbeitsumfeld entsprechend positiv zu beeinflussen. Dazu gehören Strategien zur Integration von Gesundheitsförderung in den Arbeitsalltag, der Umgang mit beruflichem Stress und die Förderung einer gesunden Work-Life-Balance.

Insgesamt zielt das Gesundheitskompetenzen-Zertifikat darauf ab, den Teilnehmenden das Wissen, die Fähigkeiten und Instrumente zu vermitteln, die sie benötigen, um ein gesundes, ausgeglichenes und erfolgreiches Leben zu führen.

2. Allgemeine Angaben zum Modulzertifikat

Modulverantwortliche*r	Dr. Simone Flick (Leitung SGM) / Rolf Schlicher (Leitung HSZ)
Zielgruppe	Studierende aller Fachrichtungen inkl. Gasthörernde
Dauer	2 Semester ¹
CP (insgesamt)	10
Workload (insgesamt)	Insgesamt: 300 h Präsenzzeit: 178 h Vor- und Nachbereitung: 34 h Selbststudium: 88 h
Zulassungsvoraussetzungen	Immatrikulation
Modulprüfung	Lern- und Entwicklungsportfolio inkl. Transferreflexion nach Abschluss aller Modulelemente
Zusammensetzung der Modulnote	unbenotet (bestanden / nicht bestanden)

Aufbau des Moduls



MODULZERTIFIKAT

Gesundheitskompetenzen:
Gesund studieren – gesund leben!

Einführungskurs:
Gesundheitskompetenzen
– eine interdisziplinäre Einführung

be active 4 more



Bewegung und Gesundheit
Rücken-gesundheit

mental fit 4 more



TK-MentalStrategien

- Stress im Studium
- Zeit- und Lernmanagement
- Prüfungsangst
- Emotionen und Achtsamkeit
- Autogenes Training

sustainable food 4 more



Ernährung und Lebensmittel
nachhaltigere Ernährung
Kochworkshops

key competencies 4 more



Schlüssel-kompetenzen
Studium und Beruf

Abschlusskurs:
Vom Studium in den Beruf
– gesundheitskompetent ein Leben lang

Modulprüfung:

Lern- & Entwicklungsportfolio



¹ keine verbindliche Regelstudienzeit. Das Modulzertifikat kann in zwei Semestern absolviert werden.

3. Beschreibung der Modulelemente

Modulelement: Gesundheitskompetenz – Einführungskurs (GK-EK)

Einführungskurs:

Gesundheitskompetenz – eine interdisziplinäre Einführung

Studiensemester	Turnus	SWS	CP	Dauer	Lehr- und Lernform
-	jedes Semester	0,6	0,5 ¹	2 Tage	Seminar

Dozent*in	Dozierende des Hochschulsportzentrums (HSZ)
Zuordnung zum Curriculum	Pflichtveranstaltung
Zulassungsvoraussetzungen	Immatrikulation
Leistungskontrolle; ggf. Prüfungsvorleistung	Teilnahme mit regelmäßiger Anwesenheit
Workload	Insgesamt: 15 h Präsenzzeit: 9 h Vor-/Nachbereitung: 3 h Selbststudium: 3 h
Lernziele/Kompetenzen	<p>Nach Abschluss dieses Modulelements verfügen die Studierenden über die folgenden Kompetenzen. Sie</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ kennen die Bedeutung des Begriffs Gesundheitskompetenz (GK), dessen zentrale Ziele und Relevanz für individuelles sowie kollektives Wohlbefinden. ▪ sind in der Lage, die verschiedenen Determinanten von Gesundheit und Krankheit zu identifizieren und zu analysieren sowie Methoden zur Messung der GK in der Praxis zu nutzen. ▪ können ihre eigene GK reflektieren und entwickeln individuelle Strategien zu deren Verbesserung. ▪ kennen und verstehen die Rolle von Selbstwahrnehmung, Selbstregulation und Selbstkontrolle im Kontext der GK sowie die Bedeutung und Rolle der Achtsamkeit. ▪ erkennen und analysieren die Interventions-Verhaltenslücke und entwickeln Strategien zu deren Überwindung.
Inhalt(e)	<p>Grundlagen Gesundheitskompetenz (GK)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Definition, Bedeutung und Ziele der GK ▪ Determinanten von Gesundheit und Krankheit ▪ Gesundheitskompetent sein und Selbstreflexion ▪ Modell der GK-Entwicklung ▪ Selbstwahrnehmung, Selbstregulation und Selbstkontrolle ▪ Interventions-Verhaltenslücke ▪ Rolle der Achtsamkeit ▪ Messen von GK ▪ Einfluss der GK auf die eigene Gesundheit
Weitere Informationen	Unterrichtssprache: Deutsch

¹ Mit Abschlusskurs insgesamt 1 CP. Wird nach Abschluss des Abschlusskurses vergeben.

Modulelement: Gesundheitskompetenz – Körperliche Aktivität (GK-KA)

be active 4 more

Studiensemester	Turnus	SWS	CP	Dauer	Lehr- und Lernform
-	KA1 im WS; KA2 im SoSe ¹	4 (2 WS / 2 SoSe)	3	2 Semester	Seminar mit Praxisanteil

Dozent*in	Dozierende des Hochschulsportzentrums (HSZ)	
Zuordnung zum Curriculum	Pflichtveranstaltung (der Bewegungskurs kann aus einer Liste präventiver Angebote des HSZ gewählt werden)	
Zulassungsvoraussetzungen	GK-KA1: GK-EK GK-KA2: GK-KA1	
Leistungskontrolle; ggf. Prüfungsvorleistung	Teilnahme mit regelmäßiger Anwesenheit Studienleistungen: <ul style="list-style-type: none"> • GK-KA 1: Präsentation • GK-KA 2: schriftliche Transferreflexion 	
Workload	GK-KA1	GK-KA2
	Insgesamt: 52 h Präsenzzeit: 28 h Vor-/Nachbereitung: 7 h Selbststudium: 17 h	Insgesamt: 38 h Präsenzzeit Theorie: 14 h Präsenzzeit Praxis: 14 h Vor-/Nachbereitung: 5 h Selbststudium: 5 h
Lernziele/Kompetenzen	<p>Nach Abschluss dieses Modulelements verfügen die Studierenden über die folgenden Kompetenzen.</p> <p>GK-KA1: Sie</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ verstehen die biologischen Mechanismen und Auswirkungen von Bewegung sowie sedentärem Verhalten auf die physische und psychische Gesundheit. ▪ kennen die Rolle von Bewegung in der Krankheitsprävention und -bewältigung sowie verschiedene Trainingsmethoden und können passende Bewegungsprogramme bewerten. ▪ kennen Strategien zur Verhaltensänderung, um einen aktiven Lebensstil zu fördern und aufrechtzuerhalten. ▪ haben ein Bewusstsein für die Bedeutung regelmäßiger Bewegung für die persönliche Gesundheit entwickelt und können diese Erfahrungen auf andere übertragen. <p>GK-KA2: Sie</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ verstehen die Grundlagen der Rückenstrukturen und -funktionen sowie die Risikofaktoren für Rückenprobleme und können Präventionsstrategien entwickeln. ▪ sind in der Lage, ergonomische Prinzipien umzusetzen, rückengesunde Übungen und Techniken anzuwenden sowie Stressbewältigungsstrategien zur Förderung der Rückengesundheit zu nutzen. 	

¹ Das Modulelement ist in zwei thematische Einheiten gegliedert.

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ verstehen, wie Lebensstilfaktoren wie Bewegung, Ernährung und Schlaf die Rückengesundheit beeinflussen und können entsprechende Maßnahmen in ihren Alltag integrieren. <p>Gesundheitsorientierter Bewegungskurs:</p> <p>Sie</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ verstehen, wie regelmäßige Bewegung die Gesundheit positiv beeinflusst, können diese Erkenntnisse in ihren Alltag integrieren, und entwickeln Fähigkeiten zur Selbstmotivation und Selbstregulierung, um Bewegungsziele zu setzen und aufrechtzuerhalten. ▪ verbessern ihre Körperwahrnehmung, erkennen die Bedeutung von Bewegung für ihre Gesundheit und lernen, von Gruppendynamik und sozialer Unterstützung zu profitieren, um ihre Motivation zur Bewegung zu stärken.
Inhalt(e)	<p>GK-KA1: Grundlagen Auswirkungen von Bewegung auf die Gesundheit</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Einführung in die Physiologie der Bewegung ▪ Gesundheitliche Auswirkungen von Bewegung / sedentärem Verhalten und Krankheitsprävention ▪ Trainings- und Belastungsprinzipien mit gesundheitsförderlichen Zielsetzungen ▪ Verhaltensänderung und Bewegung ▪ Transfer in den Alltag ▪ Abschluss Modulelement „Grundlagen“ mit Präsentation <p>GK-KA2: Rückengesundheit</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Anatomie und Funktionsweise des Rückens / der Rückenmuskulatur ▪ Risikofaktoren für Rückenprobleme bei Studierenden ▪ Präventive Maßnahmen für einen gesunden Rücken ▪ Übungen und Techniken zur Stärkung des Rückens ▪ Stressmanagement und physiologische Aspekte ▪ Lebensstil und Ernährung für eine gesunde Wirbelsäule ▪ Abschluss Modulelement „Rückengesundheit“ mit schriftlicher Transferreflexion <p>[Praxis] Teilnahme an einem gesundheitsorientierten Bewegungskurs</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Verpflichtende Teilnahme an einem gesundheitsfördernden Sportkurs des HSZ (§20 SGB V)
Weitere Informationen	<p>Maximale Teilnehmerzahl: 14 für GK-KA1 und GK-KA2; Bewegungskurs: max. TN-Zahl in jeweiliger Kursbeschreibung ersichtlich</p> <p>Unterrichtssprache: Deutsch</p>

Modulelement: Gesundheitskompetenz – Ernährung (GK-E)

healthy & sustainable food 4 more

Studiensemester	Turnus	SWS	CP	Dauer	Lehr- und Lernform
-	E1 im WS; E2 im SoSe ¹	2 (1,1 WiSe / 0,9 SoSe)	2	2 Semester	Seminar mit Praxisanteil

Dozent*in	Dozierende der Verbraucherzentrale Saarland (VZ) und des Studierendenwerks (STW)			
Zuordnung zum Curriculum	Pflichtveranstaltung			
Zulassungsvoraussetzungen	GK-E1: GK-EK GK-E2: GK-E1			
Leistungskontrolle; ggf. Prüfungsvorleistung	Teilnahme mit regelmäßiger Anwesenheit Studienleistungen: <ul style="list-style-type: none"> • GK-E1: Lernerfolgskontrolle • GK-E2: Kampagnenbeitrag (z. B. kurzes Video, Plakat, o. ä.) 			
Workload	GK-E1	GK-E2		
	Insgesamt:	30 h	Insgesamt:	30 h
	Präsenzzeit Theorie:	12 h	Präsenzzeit Theorie:	10 h
	Präsenzzeit Praxis:	4 h	Präsenzzeit Praxis:	4 h
	Vor-/Nachbereitung:	4 h	Vor-/Nachbereitung:	4 h
	Selbststudium:	10 h	Selbststudium:	12 h
Lernziele/Kompetenzen	<p>Nach Abschluss dieses Modulelements verfügen die Studierenden über die folgenden Kompetenzen.</p> <p>GK-E1:</p> <p>Sie</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ verstehen die Bedeutung und Funktionen von Makro- und Mikronährstoffen im Körper sowie nährstoff- und lebensmittelbasierte Empfehlungen für eine gesunde Ernährung. ▪ können eine gesundheitsförderliche Ernährung unter Berücksichtigung individueller Ressourcen planen und umsetzen und Werbebotschaften mit gesundheitsbezogenen Angaben kritisch beurteilen. ▪ kennen die Zusammenhänge zwischen Ernährung und geistiger sowie körperlicher Leistungsfähigkeit, alternative Ernährungsformen und Diäten, und können diese reflektieren. ▪ gewinnen Einblicke in die Komplexität ernährungsbezogener Entscheidungen und kennen relevante Kennzeichnungselemente und Labels im Lebensmittelbereich. ▪ können Lebensmittel anhand verschiedener Kriterien wie Nährwertprofil, Herkunft und Produktionsbedingungen vergleichen und beurteilen, sowie nährstoffbezogene Aussagen wie Nährstofftabellen und Zusatzstoffe beurteilen und die Aufnahme von Schadstoffen über Lebensmittel verringern. <p>Basiskochkurs (in Theorie und Praxis):</p> <p>Sie</p>			

¹ Das Modulelement ist in zwei thematische Einheiten gegliedert.

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ können energieliefernde Nährstoffe identifizieren und ihre Bedeutung für den Körper verstehen sowie Zusammenhänge zwischen ernährungsbedingten Krankheiten und Lebensstilfaktoren erkennen. ▪ kennen die 10 DGE-Regeln und können sie praktisch umsetzen, kennen unterschiedliche Lebensmittelgruppen und ihre Funktion im Körper, sowie grundlegende Vitamine und Mineralstoffe, und sind in der Lage, gesündere Alternativen für Lebensmittel zu identifizieren. ▪ können das Wissen praktisch anwenden <p>GK-E2:</p> <p>Sie</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ erkennen Zusammenhänge zwischen Ernährung und Umwelt/Klima sowie verschiedene Dimensionen nachhaltiger Ernährung. ▪ verstehen globale Zusammenhänge der Nahrungsmittelproduktion und -verschwendung, setzen sich kritisch mit Konzepten zur Ernährung der Zukunft und den verschiedenen Herstellungs- und Produktionsweisen auseinander, und reflektieren ihr Konsum- und Wegwerfverhalten kritisch. ▪ kennen die Grundlagen und Gründe für Lebensmittelabfälle in verschiedenen Bereichen der Lebensmittelwertschöpfungskette, können Ansatzpunkte zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen in Privathaushalten benennen und auf ihr eigenes Verhalten übertragen. ▪ verfügen über Kenntnisse zur Lebensmittelhygiene, Lagerung und Haltbarkeit von Lebensmitteln sowie zur bedarfsgerechten Planung von Mahlzeiten und dem Umgang mit Lebensmittelresten. <p>Aufbaukochkurs (in Theorie und Praxis):</p> <p>Sie</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ kennen und verstehen verschiedene Ernährungsformen ▪ können die Gründe für die Wahl ihrer Ernährungsform auf persönliche, kulturelle, religiöse und gesundheitliche Faktoren zurückführen und ihr Wissen praktisch anwenden. ▪ können das Wissen praktisch anwenden
Inhalt(e)	<p>GK-E1: Grundlagen Ernährung und Lebensmittel</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gesundheitsförderliche Ernährung unter verschiedenen Rahmenbedingungen ▪ Auswahl und Vergleich von Lebensmitteln <p>[Praxis] Basiskochkurs</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Thema: gesunde Ernährung <p>GK-E2: Nachhaltigere Ernährung</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nachhaltigere Ernährung – Grundlagen und Allgemeines ▪ Ernährung der Zukunft – Aktuelle Themen und Vertiefung ▪ Vertiefung: Vermeidung Lebensmittelverschwendung <p>[Praxis] Aufbaukochkurs</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Thema: aktuelle Ernährungsformen
Weitere Informationen	<p>Maximale Teilnehmerzahl: 14</p> <p>Unterrichtssprache: Deutsch</p>

Modulelement: Gesundheitskompetenz – Psyche (GK-P)

mental fit 4 more

TK-MentalStrategien

Studiensemester	Turnus	SWS	CP	Dauer	Lehr- und Lernform
-	jährlich	3	2	1 Semester	Seminar

Dozent*in	Mentalcoach der Techniker Krankenkasse
Zuordnung zum Curriculum	Pflichtveranstaltung
Zulassungsvoraussetzungen	Gesundheitskompetenz – Einführungskurs (GK-EK)
Leistungskontrolle; ggf. Prüfungsvorleistung	Teilnahme mit regelmäßiger Anwesenheit
Workload	Insgesamt: 60 h Präsenzzeit: 44 h Vor-/Nachbereitung: 8 h Selbststudium: 8 h
Lernziele/Kompetenzen	<p>Nach Abschluss dieses Modulelements verfügen die Studierenden über die folgenden Kompetenzen.</p> <p>Sie</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ verstehen die Relevanz von Stress im Kontext ihres Studiums und ihres persönlichen Lebens und entwickeln erste Bewältigungsstrategien durch Reflexion verschiedener Blickwinkel. ▪ kennen das Stressmodell und können Ursachen und Bewältigungsmöglichkeiten identifizieren, indem sie ihre eigenen Fähigkeiten und Stärken als Ressourcen nutzen. ▪ erkennen die Bedeutung von Denk- und Bewertungsprozessen für Stress und entwickeln unterstützende Glaubenssätze und stressreduzierende Gedanken. ▪ entwickeln und implementieren individuelle Bewältigungsstrategien, einschließlich Kommunikation, Zeit- und Lernmanagement sowie Prüfungsvorbereitung. ▪ wenden Techniken wie Atemübungen, autogenes Training und Achtsamkeit zur Selbstregulation an, um Resilienz und emotionales Wohlbefinden zu fördern.
Inhalt(e)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stress im Studium ▪ Stress und seine Auswirkungen ▪ Die Macht der Gedanken – Innere Antreiber und Glaubenssätze ▪ Sich vor Stress schützen ▪ Zeit- und Lernmanagement ▪ Prüfungsangst bewältigen ▪ Zusatz: Emotionen und Achtsamkeit ▪ Autogenes Training und ergänzende Übungen
Weitere Informationen	Max. Teilnehmerzahl: Online-Kurs 20; Präsenz-Kurs 14 Unterrichtssprache: Deutsch

Modulelement: Gesundheitskompetenz – Schlüsselkompetenzen (GK-SK)

key competencies 4 more

Studiensemester	Turnus	SWS	CP	Dauer	Lehr- und Lernform
-	jedes Semester	2	1	1-3 Semester	Seminar

Dozent*in	Dozent*innen der entsprechenden SK-Seminare des ZeLLs
Zuordnung zum Curriculum	Pflichtveranstaltung
Zulassungsvoraussetzungen	-
Leistungskontrolle; ggf. Prüfungsvorleistung	Voraussetzungen der SK-Kurse
Workload	Insgesamt: 30 h Präsenzzeit: 30 h (3 SK-Seminare à 10 h)
Lernziele/Kompetenzen	Nach Abschluss dieses Moduls verfügen die Studierenden über die für die entsprechenden SK-Seminarinhalte festgelegten Kompetenzen. Diese sind im SK-Programm des ZeLL bzw. auch in den Kursbeschreibungen im Rahmen des SK-Zertifikats definiert.
Inhalt(e)	Die anrechenbaren SK-Seminare mit Gesundheitskompetenzbezug werden jedes Semester von den Zertifikatsverantwortlichen in Zusammenarbeit mit dem ZeLL festgelegt. Es müssen Kurse mit GK-bezug im Umfang von insgesamt mindestens 30 AE belegt und nachgewiesen werden. Anrechenbar sind Kurse mit Gesundheitsbezug aus den Themenschwerpunkten: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Konfliktmanagement ▪ Stressmanagement ▪ Zeitmanagement ▪ Führungskompetenzen ▪ Ressource Resilienz ▪ Motivation ▪ Selbstreguliertes Lernen ▪ Krisenmanagement ▪ Entscheidungen treffen ▪ Charakterstärken ▪ Kommunikation Welche Kurse für das jeweils aktuelle Semester angeboten werden, kann der Webseite unter www.uni-saarland.de/fit4more entnommen werden.
Weitere Informationen	Die SK-Kurse, die im Rahmen dieses Modulelements absolviert werden, können sowohl für das vorliegende Zertifikat "Gesundheitskompetenzen: Gesund studieren – gesund leben!" als auch für das SK-Zertifikat des ZeLL angerechnet werden.

Modulelement: Gesundheitskompetenz – Abschluss (GK-A)

Abschlusskurs:

Vom Studium in den Beruf – gesundheitskompetent ein Leben lang

Studiensemester	Turnus	SWS	CP	Dauer	Lehr- und Lernform
-	jedes Semester	0,6	0,5 ¹	1 Semester	Seminar

Dozent*in	Dozierende des Hochschulsportzentrums (HSZ)
Zuordnung zum Curriculum	Pflichtveranstaltung
Zulassungsvoraussetzungen	Erfolgreiche Absolvierung aller voranstehenden Modulelemente
Leistungskontrolle; ggf. Prüfungsvorleistung	Teilnahme mit regelmäßiger Anwesenheit
Workload	Insgesamt: 15 h Präsenzzeit: 9 h Vor-/Nachbereitung: 3 h Selbststudium: 3 h
Lernziele/Kompetenzen	Nach Abschluss dieses Modulelements verfügen die Studierenden über die folgenden Kompetenzen. Sie <ul style="list-style-type: none"> ▪ sind in der Lage, ihre erworbene Gesundheitskompetenz auf das berufliche Umfeld zu transferieren und kennen gesundheitsfördernde Maßnahmen für den Arbeitsplatz. ▪ verstehen die Bedeutung von Gesundheitskompetenz im beruflichen Kontext und können gesundheitsfördernde Praktiken in ihre beruflichen Routinen implementieren. ▪ verstehen die Prinzipien eines gesundheitsfördernden Führungsstils und wenden Strategien an, um das Wohlbefinden und die Gesundheit ihrer Mitarbeiter im beruflichen Umfeld zu unterstützen und zu fördern.
Inhalt(e)	Übertragung der GK auf das berufliche Setting <ul style="list-style-type: none"> ▪ GK im Beruf ▪ Gesund Führen
Weitere Informationen	Unterrichtssprache: Deutsch

¹ Mit Einführungskurs insgesamt 1 CP. Wird nach Abschluss des Abschlusskurses vergeben.

Modulelement: Gesundheitskompetenz – Lernportfolio (GK-LP)

Lern- und Entwicklungsportfolio inkl. Transferreflexion

Studiensemester	Turnus	SWS	CP	Dauer	Lehr- und Lernform
-	jedes Semester	0	1	-	Abschlussarbeit

Dozent*in / Prüfer*in	Prüfer*in aus dem Hochschulsportzentrum (HSZ)
Zuordnung zum Curriculum	Modulabschlussprüfung
Zulassungsvoraussetzungen	Erfolgreiche Absolvierung aller voranstehenden Modulelemente
Leistungskontrolle; ggf. Prüfungsvorleistung	Lern- und Entwicklungsportfolio als Modulprüfung inkl. abschließender Transferreflexion (5 Seiten); unbenotet
Workload	Selbststudium: 30 h
Lernziele/Kompetenzen	Die Teilnehmenden erbringen den Nachweis über die erworbenen Kompetenzen anhand eines individuellen Lern- und Entwicklungsportfolios sowie einer 5-seitigen Transferreflexion zu einem selbst gewählten Kompetenzbereich.
Inhalt(e)	-
Weitere Informationen	Die Transferreflexion ist in deutscher Sprache zu verfassen. Die definierten Vorgaben beim Verfassen der Transferreflexion sind einzuhalten.