

**Educating  
Talents  
since 1460.**

Universität Basel  
Departement für Sport, Bewegung  
und Gesundheit (DSBG)  
Grosse Allee 6  
CH-4052 Basel

[www.dsbg.unibas.ch](http://www.dsbg.unibas.ch)

**CAS  
Personal  
Health Coach**

ADVANCED STUDIES

Universität  
Basel  
Departement für Sport,  
Bewegung und Gesundheit

DSBG



## CAS PERSONAL HEALTH COACH

### Zielgruppe

Die Behandlungskosten für Patienten mit nicht übertragbaren Krankheiten sind in den letzten Jahren stetig angestiegen. Die Förderung der Prävention stellt eine Möglichkeit dar, um das Steigen der Gesundheitskosten abzuschwächen. Verhaltensänderungen in den Bereichen Ernährung, Bewegung oder Stress sind ein zentraler Bestandteil der Gesundheitsförderung.

### Abschluss

Certificate of Advanced Studies (CAS) Personal Health Coach

### Umfang und Studiendauer

Der Studiengang umfasst 12 ECTS Kreditpunkte mit 19 Präsenztagen und einer Studienzeit von einem Jahr.

Das Ziel dieses Lehrganges ist die Ausbildung von Personal Health Coaches (PHC). Diese PHC sollen bei ihren 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 besitzt Kenntnisse zu effektiven Techniken der Verhaltensänderung und kann diese selbstständig erweitern und anwenden. Exercise is Medicine steht im Zentrum der neuen CAS-Ausbildung. Evidenzbasiertes Wissen und Best-Praxis-Modelle im Bereich der Therapie und Prävention von nicht übertragbaren Krankheiten bilden die Lehrgangsgrundlage.

### Aufbau und Inhalte

Der Studiengang umfasst Lehrveranstaltungen mit folgenden Themen:

- Übersicht der häufigsten nicht übertragbaren Krankheiten und deren „Special Needs“
- Interventionsstrategien zu Bewegung, Sport, Ernährung und Stressregulation
- Evidenz von Coaching-Interventionen zur Förderung eines gesunden Lebensstils
- Theorien und Techniken zur Verhaltensänderung
- Strategien für Coachings und Gesprächsführung; Coaching Tools
- Kompetenzen zur Durchführung von Fitness- und Gesundheitsanamnesen

Der Studiengang ist in eine Blockwoche und 12 Blocktage (Fr & Sa) unterteilt.

Parallel zum Lehrgang erfolgt der Transfer der Theorie in die Praxis (eigene Coachingerfahrungen).

### Trägerschaft

Medizinische Fakultät der Universität Basel,  
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

### Studiengangbeginn

Die aktuellen Daten finden Sie auf untenstehender Webseite.

### Studienort

Basel

### Kosten

CHF 7500

### Anmeldung

Detaillierte Informationen zur Anmeldung und zu den Kursdaten finden Sie auf der Webseite  
<https://phc.weiterbildung.unibas.ch>

### Kontakt

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung: [cas-dsbg@unibas.ch](mailto:cav-dsbg@unibas.ch)

Departement für Sport, Bewegung und  
Gesundheit (DSBG)  
Grosse Allee 6  
4052 Basel

