FFHS
Fernfachhochschule Schweiz
Mitglied der SUPSI

CAS Bewegung und Ernährung in der Gesundheitsförderung

Regelmässige Bewegung und gesunde Ernährung sind wissenschaftlich bewiesene Gamechanger für Gesundheit und Wohlbefinden – sowohl individuell als auch gesellschaftlich.

Eckdaten

Akadem. Titel: Certificate of Advanced Studies (CAS) Bewegung und Ernährung in der Gesundheitsförderung

Start: Februar

Dauer: 1 Semester

Studienorte: Zürich, Bern

Studienmodell: Blended Learning

ECTS: 10

Anmeldeschluss: 30. November (spätere Anmeldungen nach Verfügbarkeit)

Kosten: CHF 5'700.–

Studium

Aufbau

Das CAS Bewegung und Ernährung in der Gesundheitsförderung umfasst 10 ECTS-Credits und besteht aus zwei Modulen. Es kann einzeln absolviert und mit einem CAS-Zertifikat abgeschlossen werden, ist jedoch auch als Wahl-CAS Teil des MAS Gesundheitsförderung. Die beiden Module des CAS Bewegung und Ernährung in der Gesundheitsförderung sind:

Modul 1: Bewegung und Gesundheit (5 ECTS-Credits)
Nach diesem Modul sind Sie in der Lage, in Ihrem beruflichen Umfeld wirksame Bewegungsstrategien umzusetzen, zu planen und zu evaluieren, die sowohl die individuelle Gesundheit fördern als auch auf gesellschaftliche Herausforderungen reagieren. Sie werden mit Tools ausgestattet, die es Ihnen ermöglichen, sofort spürbare Veränderungen in der Gesundheit zu bewirken – sei es in der Beratung, im Coaching oder in der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Modul 2: Gesunde Ernährung (5 ECTS-Credits)
Nach Abschluss des Moduls sind Sie in der Lage, die wesentlichen ernährungsphysiologischen Grundlagen zu erklären, Diäten und Ernährungsformen zu bewerten und den Zusammenhang zwischen Ernährung und gewichtsassoziierten Krankheiten zu erkennen. Ob in der Beratung, im Coaching oder in der Prävention – Sie werden befähigt nationale und europäische Strategien zur Förderung eines gesunden Körpergewichts anzuwenden und bei Bedarf relevante Fachpersonen einzubeziehen – für eine gezielte und effektive Unterstützung Ihrer Klienten.

Studienmodell

Als einzige Fachhochschule der Schweiz bietet die FFHS alle Studiengänge im Blended Learning-Modell an. Diese innovative Ausbildungsform kombiniert die Vorteile des E-Learning mit jenen des traditionellen Unterrichts – für grösste zeitliche Flexibilität.

Das Studium an der FFHS besteht aus:

- 80% Selbststudium unterstützt durch unsere Online-Lernplattform
- 20% Face-to-Face-Unterricht im FFHS-Campus in Zürich oder Bern (ein Samstag pro Monat)

Organisatorisches

Termine

- **Dauer CAS:** 1 Semester
- **Studienbeginn:** Februar (Frühlingssemester)
- **Anmeldeschluss:** 30. November (spätere Anmeldungen nach Verfügbarkeit)
- **Berufliches Umfeld:** 80 % bis 100 % Berufstätigkeit möglich
- **Termine:** Aktueller Stundenplan

Kosten

CHF 5'500.– (inkl. Online-Betreuung, Lernplattform, Zugang zur digitalen Bibliothek und ordentliche Prüfungsgebühren).

Hinzu kommt eine Anmeldegebühr von CHF 200.–.

Zulassung

Folgende Personen werden zu den CAS zugelassen, sofern Sie über mehrjährige qualifizierte Berufspraxis verfügen:

- Absolventen von Hochschulen (Universitäten, ETH, FH, PH)
- Absolventen einer höheren Fachschule (HF)
- Inhaber eines eidgenössischen Fachausweises oder eines eidgenössischen Diploms.

Über die Zulassung von Personen, welche die genannten Anforderungen nicht erfüllen, jedoch über mehrjährige relevante Berufserfahrung verfügen, entscheidet die Studiengangsleitung «sur dossier».

Kontakt

Dr. Rosmarie Clara

Studiengangsleiterin

Telefon +41 44 512 09 71