

CAS Bewegung und Ernährung in der Gesundheitsförderung

Lernen Sie, wie Sie Massnahmen zur Förderung von Bewegung und gesunder Ernährung planen und umsetzen, um die Gesundheit und das Wohlbefinden zu erhalten.

Eckdaten

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

Start: Februar 2025

Dauer: 1 Semester

Studienorte: Zürich, Bern

Studienmodell: Blended Learning

ECTS: 10

Anmeldeschluss: 15. Dezember (spätere Anmeldungen nach Verfügbarkeit)

Kosten: CHF 5'700.–

Studium

Aufbau

Das CAS umfasst 10 Leistungspunkte nach dem European Credit Transfer System (ECTS-Credits) und beinhaltet folgende zwei Module:

Modul 1: Bewegung und Gesundheit (5 ECTS-Credits)

Das Modul vermittelt Kenntnisse über die Planung, Umsetzung und Evaluation von gesundheitsfördernden Massnahmen im Bereich der körperlichen Aktivität. Sie erwerben u.a. Kenntnisse im Bereich der Alltagsbewegung, des Bewegungs- und Sportverhaltens der Schweizer Bevölkerung, der WHO-Empfehlungen für körperliche Aktivität sowie der Barrieren und psychologischen Zusammenhänge zu einem aktiven Lebensstil.

Modul 2: Gesunde Ernährung (5 ECTS-Credits)

Die gesunde Ernährung spielt eine wesentliche Rolle, um die Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten. Sie lernen ernährungsphysiologische Grundlagen und ernährungsassoziierte Krankheiten kennen. Zusätzlich werden aktuelle Themen wie Übergewicht oder Essstörungen behandelt. Ein Einblick in die Praxis der Ernährungsberatung rundet das Modul ab.

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 (Präsenzunterricht findet alle 4 Wochen am Samstag statt)

[Mehr zum Studienmodell](#)

Organisatorisches

Termine

Das CAS Bewegung und Ernährung in der Gesundheitsförderung ist Teil vom [MAS Gesundheitsförderung](#), kann aber auch einzeln besucht und mit dem CAS-Zertifikat abgeschlossen werden.

- **Dauer CAS:** 1 Semester
- **Studienbeginn:** Frühlingssemester (Anfang Februar)
- **Anmeldeschluss:** 15. Dezember. Spätere Anmeldungen sind je nach verfügbaren Studienplätzen möglich.
- **Berufliches Umfeld:** 80% bis 100% Berufstätigkeit möglich
- **Termine:** (Daten folgen)

Kosten

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