

Gesundheitsmanagement

I. Jahrgang

Theorie zu Sport und Bewegung (0,5)

Trainingslehre 1 (1)

Sportbiologie (0,5)

1. und 2. Semester

Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Schülerinnen und Schüler

- kennen der Grundbegriffe von Sport und Bewegung/Gesundheit
- verstehen die Bedeutung von Sport als Wirtschaftsfaktor lernen
- erfassen die ökonomischen, gesellschaftlichen, ökologischen und politischen Zusammenhänge
- kennen die Organisationsstrukturen im Sport- und Gesundheitsbereich
- kennen wichtige historischen Fakten in der Entwicklung des Sports
- erkennen Wechselwirkungen zwischen Sport/Gesundheit und Wirtschaft
- kennen die Grundbegriffe des sportlichen Trainings
- verstehen die Trainingsprinzipien.
- kennen die Grundbegriffe der Anatomie des Menschen
- verstehen einfacher physiologischer Zusammenhänge
- erkennen die Wechselwirkungen zwischen Bewegung/Training und Bewegungsapparat
- wissen die Einflussfaktoren des sportlichen bzw. gesundheitlichen Trainings auf das menschliche Wohlbefinden und erkennen Optionen zur Verbesserung/Intensivierung
- kennen die Grundprinzipien des Energiestoffwechsels
- können Grundlagen der Verletzungsprophylaxe anwenden;

Lehrstoff

Organisation des Sport- und Gesundheitswesens in Österreich; Gesundheit Gesundheitsbegriff, Gesundheitsmodelle, Risikofaktoren: Folgen und Prävention; psychologischen, sozialen und gesellschaftspolitischen Aspekten des Sports (z. B. Bildung, Erziehung und Sozialverhalten im Sport, Formen und Bedeutung von organisiertem und nichtorganisiertem Sport, Fairness, Doping, Medien und Kommerzialisierung im Sport, Umwelt und Sport), Sport und Gesellschaft, Sport und Wirtschaft Sport und Schule, Sportorganisationen, Aufbau des Sports in Österreich, Geschichte Leistungsstruktur; Grundlagen biologischer Anpassungsprozesse; die Belastbarkeit biologischer Systeme (Prävention); Belastungskomponenten; Belastungsmethoden; Training der motorischen Hauptbeanspruchungsformen (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit); Training der koordinativen Fähigkeiten; Techniktraining (Querverbindung zur Bewegungslehre); Abschnitte der sportlichen Entwicklung;.

Arten des Muskelgewebes, Muskelschlingen; Knochenarten, Wirbelsäule; Nervensystem; Entstehung einer Bewegung; Energiestoffwechsel; Hormone; Atmung; Herz-Kreislaufsystem; Sinnesorgane; Grundlagen einer sportgerechten Ernährung; Wiederherstellung; Übertraining; alters- und

geschlechtsspezifische Problemstellungen; Sport und Krankheit, Hygiene im Sport; Doping: Bestimmungen, Arten, Auswirkungen; , Auswirkungen von regelmäßigem Training auf das Herz-Kreislaufsystem, sowie das vegetative Nervensystem; Folgen von Bewegungsmangel

II . Jahrgang :

3 . Semester - Kompetenzmodul 3 :

Bewegungslehre und Biomechanik (1)
Sportpsychologie und Mentaltraining (1)
Trainingslehre 2 (1)

Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Schülerinnen und Schüler

- Wissen um die Grundlagen der Bewegungslehre unter Berücksichtigung vielfältiger Bewegungsabläufe zum Verständnis der Sportmotorik
- Kennen die Formen der menschlichen Bewegung und der koordinative Fähigkeiten.
- Erkennen, dass eine adäquate psychologische Betreuung vor , während und nach dem Wettkampf sowie im Training von großer Bedeutung ist
- Kennen Grundbegriffe der Motivation, Konzentration,
- Erkennen der Periodisierung von Training
- Erfassen die Bedeutung von Training für unterschiedliche Altersgruppen bzw. unterschiedlicher Leistungsstandards (Hobby-/Leistungssportler)

Lehrstoff

Aufgabengebiete der Bewegungslehre; motorische Entwicklung; koordinative Fähigkeiten; Formen der menschlichen Bewegung (zyklisch, azyklisch), Technikleitbild; Bewegungskombinationen; Bewegungsmerkmale; Aufgaben Bewegungsstil; Knotenpunkte einer Bewegung; Bewegungshandlung; Lernphasen; Formen des Lernens, Lernmodelle; die Sprache und Bewegungslernen; Analysemethoden der Biomechanik (Messverfahren, Messgrößen, Bewegungsanalyse); sportmotorische Testsysteme.

Stellenwert und Möglichkeiten der Sportpsychologie; Mentale Basistechniken. Wettkampfbetreuung; entwicklungspsychologische Fragestellungen, Führungsstile, ; Atemschulung – Autogenes Training- Progressive Muskelrelaxion -Entspannungsmethoden
Gesundheitstraining – Wirbelsäule: Trainingsmethoden; Dehnen, -

II . Jahrgang :

4 . Semester - Kompetenzmodul 4 :

Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Schülerinnen und Schüler

- kann lebensmittelbasierten Ernährungsempfehlung formulieren
- kann den Energiebedarf nach Körpergewicht erklären und berechnen
- kann den Nährstoff-, Flüssigkeitsbedarfs und der Fettverbrennung in Zusammenhang mit sportlichen Tätigkeiten erklären und daraus resultierender Bedarfsempfehlungen für Freizeit- bzw. Leistungssportler erstellen
- kann ergogene Stoffe mit leistungsfördernder Wirkung
- kann ein zielgerichtetes Training sowohl für Jugendliche als auch für Erwachsene im Breiten- und Leistungssport planen und ausführen

Lehrstoff

Ernährungswissenschaftliche Grundlagen (Inhaltsstoffe, Referenzwerte, Bedarfszahlen), Nährstoffe, Warum müssen Sportler besonders auf die Ernährung achten? Essen und Trinken als Wohlfühlfaktor, Ernährungspsychologische Aspekte, Ernährungsmodelle – Diäten, Leistungskost, ernährungsbedingte Krankheiten

Trainingsprinzipien als Grundlage der Trainingsplanung, Nachwuchs- und Hochleistungstraining, Erstellen und Auswerten von Trainingsplänen

III . Jahrgang :

5 . Semester - Kompetenzmodul 5 :

Rechtliche und Wirtschaftliche Grundlagen/Organisation des Gesundheitswesens und Sports (1)
Betriebliche Gesundheitsförderung (1)

Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Schülerinnen und Schüler

- kennen die Möglichkeiten des sporttouristischen Angebotes und können sie mit kreativen Ideen erweitern,
- besitzen theoretische und praktische Fähigkeiten, sportliche Trainingseinheiten zu planen, zu budgetieren und durchzuführen,
- können die positive Einstellung zum Sport auch an andere weitergeben,
- kennen die Bedingungen, Abläufe und Entscheidungsprozesse im Unternehmen, dass Erwerbsarbeit zur Gesundheit und zum Wohlbefinden von Arbeitnehmern/-innen beiträgt und sie zu mehr Gesundheitsbewusstsein motiviert
- können das Zusammenwirken von Unternehmensleitung, Arbeitnehmer/-innen-Vertretung und Präventivfachkräften im betrieblichen Gesundheitsmanagement analysieren und entwickeln

- erkennen, wie sich soziale, organisatorische und wirtschaftliche Faktoren im Betrieb auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden und auf die Unternehmensentwicklung auswirken.

Lehrstoff

Sportmanagement, Wirtschaft und Wirtschaftskraft des Sports, Sport als Wirtschaftsgut, Kommerzialisierung, Professionalisierung, Mediatisierung, Sportproduktion, Sportdistribution und Sportkonsum, Sport als Markt und als Arbeitsfeld, Sportmanagementberufe, Anforderungen an SportmanagerInnen, Grundlagen des Sportmarketing, Grundlagen des Sportsponsoring, Grundlagen der betrieblichen Gesundheitsförderung
 Einflussfaktoren auf die Gesundheit in allen Altersgruppen
 Kennenlernen von Praxisbeispielen aus verschiedenen Betrieben und Branchen
 Erarbeiten von Umsetzungsstrategien für ein Unternehmen in den Bereichen Körper und Psyche, gesundheitsgerechte Arbeitsplatzgestaltung und Arbeitsorganisation, Führung und Betriebskultur

III . Jahrgang :

6 . Semester - Kompetenzmodul 6 :

Rechtliche und Wirtschaftliche Grundlagen/Organisation des Gesundheitswesens und Sports (2)

Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Schülerinnen und Schüler

- können gemäß den persönlichen Interessen und Fähigkeiten ein sportliches Projekt mit betriebswirtschaftlichen Schwerpunkt initiieren und im Team oder einzeln durchführen und abschließen, dokumentieren und präsentieren
- können (sport)marketingorientierte Projektabläufe planen, organisieren, realisieren und entscheidungsorientiert handeln
- können die sportlichen und betriebswirtschaftlichen Fachbegriffe auch im englischen Sprachgebrauch anwenden
- besitzen die für die Führung eines Sportvereines notwendigen Kenntnisse

Lehrstoff

Vereinswesen - Führung eines Vereines
 Vereinsgesetz, Statuten, Gründung eines Vereines etc. Rechnungslegung im Verein
 Marketing unter starker Orientierung am sportlichen Freizeitbereich
 Der (Sport)- Markt allgemein
 Die innerbetrieblichen und außerbetrieblichen Rahmenbedingungen des Marktes – Marktforschung

Die absatzpolitischen Instrumente: Leistungsprogrammpolitik (Produktpolitik, touristische Angebote, Markenpolitik etc.)
Leistungsentgeltspolitik (Preispolitik, Kostenbewusstsein)
Distributionspolitik (Franchising, Absatzwege)
Gestaltung von Vereinswerbung

IV . Jahrgang :

7 . Semester - Kompetenzmodul 7 :

Methodik/Didaktik Bewegung und Sport (1)

Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Schülerinnen und Schüler

- kennen die Grundlagen aus Methodik und Didaktik im Sport
- wissen um passende Maßnahmen zur Führung und Ausbildung von Jugendlichen und Erwachsenen
- können eigenständige Sporteinheiten je nach Bedarf der Zielperson/-gruppe planen und durchführen

Lehrstoff

Unterrichtskonzepte (offen – geschlossen), Unterrichtsschritte (Ablaufplan, methodische Prinzipien anwenden), Sozialformen (Frontalunterricht, ...), Aktionsformen (Verbal, Visuell, Praktisch), Auswertung (Messung des Erfolgs/Misserfolgs), Übungs- und Spielreihen, Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung von Sportstunden - Lehrauftritte im Sportunterricht

IV . Jahrgang :

8 . Semester - Kompetenzmodul 8 :

Projekt- und Eventmanagement (1)

Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Schülerinnen und Schüler

- verstehen Werbetechniken und deren Aufgaben
- wissen um die Grundlagen der Werbung und der Öffentlichkeitsarbeit mit besonderer Berücksichtigung der Werbung im Sport- und Gesundheitsbereich.
- erstellen Projektstrukturpläne
- planen und führen Projekte durch

Lehrstoff

Grundlagen des Projektmanagements (Projektstrukturplan, Rollenverteilung in Projekten
Umweltanalysen, Risikoanalyse, Ziele- und Nicht-Ziele-Formulierungen, Kommunikationsregeln...)
Planen von Veranstaltungen - Durchführung von Kleinprojekten, z.B. Betreuung eines Messestandes
bei einer Sportmesse, Mithilfe bei Sportveranstaltungen (Tennisturnier etc)
eine Sportveranstaltung planen, ankündigen, durchführen und abrechnen können

V . Jahrgang :

9 . Semester - Kompetenzmodul 9 :

Spezielle Ernährungslehre (1)

Sportmedizin und sportliche-/bewegungs- Tests (1)

Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Schülerinnen und Schüler

- können Ernährungspläne für Trainingsphasen, Vorwettkampfphasen, Wettkampfphasen und Nachwettkampfphasen zusammenstellen
- wissen um eine richtige Ernährung zur Förderung & Erhaltung der Gesundheit
- wissen um Verletzungen im Sportbereich und kennen vorbeugende Maßnahmen
- können sportmedizinischen Tests und Fitnessüberprüfungen anwenden und darauf basierend geeigneter Trainings erarbeiten
- kennen die Grundlagen zu Wiederherstellung, Heilung und Behandlung verschiedener Sportverletzungen
- beherrschen die Erste Hilfe

Lehrstoff

Gesundheitsprodukte & Nahrungsergänzungen, Ernährungstraining, Kräuterkunde, Präventive und kurative Ernährungsmaßnahmen bei Zivilisationskrankheiten, die Bedeutung sekundärer Pflanzenstoffe, den oxidativen Stress (Ursachen, Auswirkungen, Behandlung und Prävention), Nahrungsergänzungsprodukte auf Sinnhaftigkeit einschätzen, Ernährungsprotokolle ausarbeiten, führen und auswerten, TCM-Ernährung im Überblick
die gängigsten Kräuter und ihre Verwendung in der Küche und als Hausmittel
Sportverletzungen, sportmedizinische Tests (Exkursion), Fitnesscheck (Muskelfunktion und Haltungsanalyse) mit anschließender persönlicher Trainingsplanerstellung

V . Jahrgang :

9 . Semester - Kompetenzmodul 9 :

Spezielle Ernährungslehre (1)

Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Schülerinnen und Schüler

- erkennen den Nutzen und die Gefahren von Nahrungsergänzungen und Anabolika
- verfügen über ein Basiswissen in Kräuterkunde

Lehrstoff

Kräuter identifizieren und zuordnen in: Wildgemüse, Wildfrüchte, Würz- und Heilkräuter

Schulveranstaltungen

- 1. HLW Kennenlertage (2 Tage)**
mit speziellen Übungen zu Gruppendynamik, Umgangsformen, ; Wissen um die Motivation von Gruppen und die Fähigkeit, mit Einzelpersonen und mit Gruppen zu arbeiten ...
- 2. HLW Bewegungsformen im Sommer (4 Tage)**
Mountainbike, Kajak, Canyoning, Rafting, Hochseilgarten, ...
- 3. HLW Bewegungsformen im Winter (4 Tage)**
Langlaufen, Schneeschuhwandern, Skitouren, Iglubau, ...
- 4. HLW Xundheitswelt – Waldviertel (4 Tage)**
- 5. HLW Trendsport (2-3 Tage)**