



## Ausbildung Personal Health Coach

Für Studierende des DSBG



Möchtest du Menschen auf dem Weg zu einem aktiveren und gesunden Lebensstil unterstützen?

Werde **Personal Health Coach**.

## VISION

Regelmässige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung haben einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden und den Körper. Ein gesunder Lebensstil wirkt gesundheitlichen Problemen entgegen oder mildert deren Verlauf. Menschen, die ihr Verhalten ändern möchten oder müssen, sind derzeit noch zu häufig ganz auf sich allein gestellt. Unser Ziel ist es, diese Lücke zu überbrücken und durch ein persönliches Gesundheitscoaching nachhaltige Lebensstilveränderungen zu bewirken.

Dabei werden stets die persönlichen Bedürfnisse und Ressourcen eines Kunden berücksichtigt. Zusammen mit dem Coach werden in den **Bereichen Stressregulation, Bewegung und Ernährung** individuelle Lösungen entwickelt. Die persönlichen Coachings finden in regelmässigen Abständen per **Telefon, Videotelefonie oder Face-to-Face** statt. Entsprechend den festgelegten Zielen, kann die Coachingdauer variieren.

### Prof. Dr. Lukas Zahner

Founder und VRP  
SalutaCoach AG



Als ehem. Leiter des Bereichs Bewegungs- und Trainingswissenschaft am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel beschäftigte ich mich über Jahre mit dem Einfluss der Bewegung und Ernährung auf die Gesundheit des Menschen.



## WERDE PERSONAL HEALTH COACH

Als Studierende des Departements für Sport, Bewegung und Gesundheit besitzt du bereits ein grosses Wissen in verschiedenen Bereichen, wie Bewegung und Sport, Gesundheit und Ernährung, Stress usw. In der Ausbildung zum Personal Health Coach erlernst du effektive Techniken der Verhaltensänderung, um mit deinen Kund:innen (Coachees) gesundheitsrelevante Gewohnheiten nachhaltig positiv verändern zu können. Das Coachingkonzept, wurde bereits in verschiedenen Studien am DSBG getestet und konnte bemerkenswerte Resultate erzielen. Krankenkassen haben die Vorteile des Gesundheitscoachings erkannt und bereits einige [Versicherungen](#) unterstützen die Methode. Dieses Berufsfeld entwickelt sich rasant, wir würden uns freuen, dich dabei zu haben!

Erfahre mehr über die interne Ausbildung.

# AUSBILDUNGS- INHALTE

Folgende Ausbildungsinhalte stehen im Zentrum. Sie werden von kompetenten Fachpersonen aus dem Gesundheitsbereich vermittelt:

- Coaching Prozess von A bis Z
- Übersicht und Coaching der häufigsten Krankheitsbilder der Schweiz unter Betrachtung der „Special Needs“
- Interventionsstrategien und aktuelle Studienlage zu Bewegung, Sport, Ernährung, Stressregulation und Schlaf
- Evidenz von Coaching Interventionen zur Förderung eines gesunden Lebensstils (allgemein und für spezifische Zielgruppen)
- Theorien und Techniken zur Verhaltensänderung (Behavioral Change Techniques; BCTs)
- Grundlagen zu Gesprächsführung & Beziehungsaufbau im Coaching
- Coaching Tools (Websites, Apps, Trackinginstrumente etc.)
- Kompetenzen zur Durchführung und Auswertung von Fitness und Gesundheitsanamnesen
- Betreuung von Personen bei gesundheitsrelevanten Verhaltensänderungen
- Ethische und rechtliche Grundlagen



## LEISTUNGSNACHWEIS

Die Ausbildung umfasst:

- 8 Präsenztermine und eine Studienzeit von 6 Monaten
- Praktikum (Coaching von 2 Kunden über 4 Monate)
- Super- und Interventionen
- Seminarleistung & Kurzvortrag
- Schriftliche und mündliche Prüfung

Es gilt eine verbindliche Präsenzzeit von **mindestens 80 Prozent**.

## WER IST DIE SALUTACOACH AG?

Die SalutaCoach AG ist ein Start-Up der Universität Basel und bietet individuelle Gesundheitscoachings in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Mental Health. Akademisch zertifizierte Personal Health Coaches begleiten ihre Kund:innen auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil. Das video-/ telefonische Personal Health Coaching ist eine wissenschaftlich basierte Methode mit Erfolgsnachweis.

Die innovative Coachingmethode wird besonders in der betrieblichen Gesundheitsförderung von Grossunternehmen eingesetzt. Nebst dem 1:1 Coaching bietet die SalutaCoach AG weitere Dienstleistungen wie Workshops, Referate und Gesundheits-Check-ups. Damit die Methode weiter entwickelt wird, beteiligt sich die SalutaCoach AG weiterhin an Studienprojekten oder sonstige Pilotprojekten im Bereich der Gesundheitsprävention.

Weitere Informationen:

<https://www.salutacoach.ch>



„ Es erfüllt mich mit Begeisterung, Menschen im Gesundheitsbereich ganzheitlich zu beraten, sie auf ihrem Weg zu begleiten und positive Veränderungen in ihrem Leben zu bewirken. “

Matthias Zedi, Personal Health Coach

## TRÄGERSCHAFT

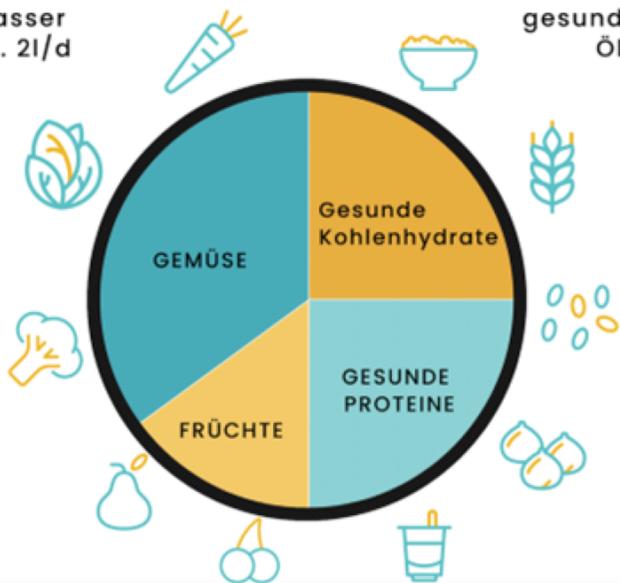
Die Ausbildung wird durch die SalutaCoach AG durchgeführt.



## TELLERMODELL



Wasser  
ca. 2l/d



# FACTS

### VORRAUSSETZUNGEN:

Aktuelles Studium am DSBG oder kürzlich abgeschlossen. Der Studiumsstart muss im neuen Curriculum (ab HS2014) erfolgt sein. Wir erwarten mindestens B5 zu Ausbildungsbeginn.

### EMPFEHLUNGEN:

Der Besuch folgender Fächer am DSBG wird als Vorbereitung zur Ausbildung empfohlen:

- Personal Health Coaching (Personal Training)
- Public Health und Präventivmedizin
- Ernährung, Sport und Gesundheit
- Sport- und Bewegungsphysiologie

### SCHRIFTLICHE & MÜNDLICHE PRÜFUNG:

Schriftlich: Montag 17. März 2025 17:00-18:30 Uhr  
Mündlich: Individuell KW12 und KW13 2025

### KOSTEN:

2'200 CHF (Selbstkostenpreis)

### ABSCHLUSS:

Zertifikat «Personal Health Coach» der SalutaCoach AG.

Das Zertifikat\* wird vom EMR als gleichwertig zum CAS-Zertifikat «Personal Health Coach» der Universität Basel anerkannt.

\*Es wird ausgestellt, sobald der/die Teilnehmende den Abschluss am DSBG auf Bachelorstufe vorgelegt hat.



Durch die PHC-Ausbildung habe ich gelernt, mein Wissen gezielt für einen ganzheitlichen Lebensstil einsetzen. Die gestärkten Coachingkompetenzen eröffnen mir zudem neue Perspektiven und ich freue mich riesig darauf!

Michelle Zihler, Teilnehmerin interne Ausbildung 2023

### VERANSTALTUNGSDATEN 2024/2025:

Samstag, 21. September 2024  
Montag, 07. Oktober 2024  
Samstag, 19. Oktober 2024  
Montag, 28. Oktober 2024  
Montag, 4. November 2024  
Montag, 11. November 2024  
Samstag, 30. November 2024  
Montag, 03. Februar 2025

Die Veranstaltungen finden Samstags jeweils von 09.00 – 17.00 Uhr und Montags von 17.00 – 21.00 Uhr statt.

## KONTAKT

Für Fragen stehen wir gerne zur Verfügung:

### **Ausbildungsleitung**

Prof. Dr. Lukas Zahner  
Anja Amann

**Weitere Informationen auf der Webseite oder kontaktiere uns direkt.**

ausbildung@salutacoach.ch / 0800 190 190

**Infoabend:** 08. Mai 2024, 17:30 Uhr, via Teams.

**Hier geht's zu Anmeldung**

Anmeldeschluss 31. Juli 2024



Die interne Ausbildung ermöglichte es mir, meine Coachingkompetenzen weiterzuentwickeln. Ich bin gespannt auf die neue Herausforderung!

Raphael Böni, Teilnehmer interne Ausbildung 2020

