



## **Internationaler M.A. – Studiengang „Physical Activity & Health“**

Für die Gesundheit des Menschen ist regelmäßige körperliche Aktivität mit adäquaten physischen und psychischen Beanspruchungen eine unabdingbare Voraussetzung. Entsprechend vielfältig und evidenzstark sind die heute vorliegenden Nachweise der gesundheitsförderlichen Wirkung von körperlich aktiven Lebensstilen insgesamt sowie spezifischen Maßnahmen des körperlichen Trainings in Prävention und Rehabilitation. Für die Zukunft gilt es, kluge Interventionskonzepte zu entwickeln, zu implementieren und zu evaluieren, die dazu geeignet sind, den Anteil von körperlicher Aktivität im täglichen Leben der Bevölkerung zu erhöhen und die Menschen zu körperlich aktiven Lebensstilen hinzuführen. Entsprechende Interventionsstrategien richten sich also sowohl an die gesellschaftlich-strukturelle Ebene und an spezifische Settings als auch an das Individuum direkt. Dabei gilt es, insbesondere internationale Erfahrungen und Perspektiven einzubeziehen und mit jeweils nationalen Gegebenheiten in Beziehung zu setzen oder zu verknüpfen.

Vor diesem Hintergrund richtet sich der **internationale M.A.-Studiengang „Physical Activity & Health“** an Absolventen von Studiengängen aus entsprechenden relevanten Bezugswissenschaften wie Sportwissenschaften (Diplom, Magister, B.A., Lehramt), Medizin, Physiotherapie (B.A.) sowie weiteren Sozialwissenschaften (Psychologie, Soziologie, Pädagogik etc.).

Der Studiengang vermittelt aus einer internationalen Perspektive Schlüsselqualifikationen für die Förderung von gesundheitsförderlicher körperlicher und sportlicher Aktivität unter Berücksichtigung weiterer Maßnahmen der Gesundheitsförderung (z.B. Ernährung, Stressmanagement etc.) in Bezug auf:

- die Konzeptualisierung von Interventionsstrategien zur Förderung gesundheitsförderlicher körperlicher Aktivität in einer gesundheitsförderlichen Gesamtpolitik
- die Implementation von Gesundheitsförderungsmaßnahmen innerhalb von spezifischen Settings (z.B. Betrieb, Einrichtungen für ältere und alte Menschen, Stadtteile etc.) oder für spezifische Zielgruppen (z.B. ältere Menschen, sozial Benachteiligte etc.)
- die Entwicklung und Umsetzung von Maßnahmen der individuenbezogenen Gesundheitsförderung für spezifische Zielgruppen (z.B. Ältere, Werktätige etc.) oder Menschen mit spezifischen Risiken oder Erkrankungen (z.B. Adipositas, Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen etc.)
- die Sicherung der Qualität solcher Interventionen im Sinne eines umfassenden Qualitätsmanagement sowie insbesondere
- die wissenschaftliche Evaluation entsprechender Maßnahmen auf den verschiedenen Interventionsebenen unter Nutzung adäquater Untersuchungsdesigns und Methoden