



Felicitas Szaguhn (geb. Horstmann)

- Projektberaterin
- Projektmanagerin
- Moderatorin
- Referentin



*1990 in Ostercappeln, verheiratet

Als Sport- und Gesundheitswissenschaftlerin ist es meine Leidenschaft, Menschen für Bewegung zu begeistern und bei einem gesünderen Lebensstil zu unterstützen. Schon immer hegte ich ein großes Interesse für menschliche Beziehungen und systemische Zusammenhänge. Mein Ziel als angehende Systemikerin ist es, Anlässe für Veränderungen zu schaffen. Besonders wichtig ist mir eine Kommunikation auf Augenhöhe und die Berücksichtigung individueller Ressourcen. Weniger die Frage „Was nicht mehr?“, sondern eher „Wovon mehr?“ möchte ich mit den Mitarbeitenden und Führungskräften Ihrer Organisation beantworten. Mit Empathie und Kreativität unterstütze ich Sie bei einer partizipativen Entwicklung hin zu einer gesundheitsförderlichen Arbeits- und Lernwelt.

ARBEITSSCHWERPUNKTE/ STUDIENSCHWERPUNKTE

- Teil- und Projektleitung im BGM und SGM (Studentisches Gesundheitsmanagement)
- Moderation, Fach- und Prozessberatung BGM und SGM
- Umsetzung quantitative und qualitative Analysen: z. B. Mitarbeitenden-Befragungen, Qualitätszirkel, Werkstatt, Fokusgruppen
- Ergonomie und Haltungsschulung
- Bewegtes Arbeiten
- Psychosoziale Gesundheitsförderung
- Netzwerkorganisation für hochschulische Gesundheitsförderung
- Dozentin für Sport und Gesundheit
- Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung

AUS- UND WEITERBILDUNG	Seit 2021	Weiterbildung zur Systemischen Beraterin mit DGSF-Zertifizierung
	2021	Ausbildung zur ehrenamtlichen Sterbebegleiterin beim Malteser Hilfsdienst e. V.
	2021	Ausbildung zur Aqua- und Yoga Trainerin
	2017-2019	Master of Arts Sportwissenschaften
	2017	Ausbildung zur Fitnesstrainerin (A-Lizenz)
	2013-2016	Bachelor of Science Sportwissenschaften
	2010-2013	Bachelor of Science Biosystemtechnik
BERUFSERFAHRUNG	Seit 2021	Freiberufliche Beraterin, Dozentin und Übungsleiterin
	2019-2021	Projektleiterin Gesundheitsförderung beim Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband
	2018 - 2019	Wissenschaftliche Mitarbeiterin im BGM der Universitätsmedizin Göttingen
	2017-2019	Übungsleiterin beim Hochschulsport Göttingen
	2017-2018	Personal- und Fitnesstrainerin bei Fitnessloft GmbH Göttingen
	2015-2016	Trainerin für Rehabilitationssport im Reha- und Rückenzentrum Gießen

<p>SCHLÜSSELPROJEKTE</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0: Projektleitung der gemeinsame Initiative des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband (adh) und der Techniker Krankenkasse ▪ Gesundheitsmanagement im und durch den Hochschulsport: Qualifizierungsreihe für Mitarbeitende der adh-Mitgliedshochschulen ▪ Einfluss eines hochintensiven Intervalltrainings auf die essenzielle arterielle Hypertonie: Interventionsstudie zur Erlangung des Mastergrades ▪ Freisetzung von apoptotic bodies nach sportlicher Belastung: Pilotstudie zur Erlangung des Bachelorgrades
<p>KOOPERATIONSPARTNER UND NETZWERKE</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ gailus.ORG ▪ Akademie und Forschungszentrum für Ganzheitsmedizin ▪ Akademie für Sport und Gesundheit
<p>VERÖFFENTLICHUNGEN</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dahlke, B., Horstmann, F., Paeck, T., Pawellek, A. & Timmann, M. (2021). Bewegtes Studium – Theoretische Grundlagen und Praxisbeispiele aus Hochschulen. In Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. (Hrsg.). ▪ Horstmann, F. (2021). Digitalisierung im Rahmen von Bewegungsförderung durch den Hochschulsport. In Bundesweiter Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen (Hrsg.). <i>Digitale Transformation an Hochschulen – Statusbericht und Handlungsorientierung zur Gesundheitsförderung</i> (21-27). ▪ Berschick, J. & Horstmann, F. (2021). Körperliche Aktivität macht (lebens-) müde Menschen munter. <i>hochschulsport</i>, 1, 18-19. ▪ Frasch, J. & Horstmann, F. (2020). Zehn Jahre Pausenexpress: Eine Erfolgsgeschichte des Hochschulsports. <i>hochschulsport</i>, 2, 25-27.

