

<b>Veranstaltungs-Titel (DE)</b>	<b>Fitness/Gesundheit I</b>		
<b>Module title (EN)</b>	Fitness/Health I		
<b>Veranstaltungs-Nummer</b>	11128-FS	<b>Programm</b>	Bachelor
		<b>Credits</b>	2
<b>Voraussetzungen</b>	Major: Abgeschlossenes Propädeutikum Minor 60: Abgeschlossenes Propädeutikum empfohlen		
<b>Erste Durchführung</b>	2011	<b>Letzte Kontrolle</b>	März 2022
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Dr. Marc Zibung		
<b>Unterrichtende</b>	Dr. Marc Zibung, Roland Bärtsch, Nik Jud		
<b>Sprachen</b>	Deutsch		
<b>Einführung</b>	Die Veranstaltungsinhalte orientieren sich an den beiden für den Fitnessbereich wichtigsten Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit: Ausdauer und Kraft. Dabei wird der Schwerpunkt auf die Planung und Durchführung von Trainingseinheiten im Freizeit- und Fitnesport gelegt.		
<b>Lernergebnisse</b>	Die Studierenden <ul style="list-style-type: none"> <li>• können Methoden des Ausdauer- und Krafttrainings selber anwenden;</li> <li>• können die Ziele spezifischer Methoden des Ausdauer- und Krafttrainings erläutern;</li> <li>• kennen unterschiedliche Trainingsintensitäten und können erläutern, was die physiologischen Unterschiede (Energiebereitstellung) sind;</li> <li>• können für Menschen mit unterschiedlichen Voraussetzungen und Zielen einen zielführenden Trainingsplan erstellen.</li> </ul>		
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Krafttraining: Konzepte, Methoden und Trainingsmittel (eigenes Körpergewicht, Kraftmaschinen, freie Gewichte)</li> <li>• Ausdauertraining: Methoden und Trainingsformen für Fitness- und Leistungssportler, Formen des intermittierenden Trainings</li> <li>• Indoor Cycling</li> <li>• u.a.</li> </ul>		
<b>Arbeitsformen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktisch-methodische Veranstaltung (2 SWS)</li> <li>• Praktische Erarbeitung der einzelnen Themen mit theoretischer Reflexion (Vor- und Nachbereitung)</li> </ul>		
<b>Bewertung</b>	Praktische und theoretische Prüfung (Fallbeispiel)		
<b>Unterlagen</b>	Unterlagen und Arbeitsmaterial auf der Lehr- und Lernplattform ILIAS		
<b>Literatur</b>	Gemäss Semesterprogramm auf ILIAS		