

Veranstaltungs-Titel (DE)	Fitness/Gesundheit II			
Module title (EN)	Fitness/Health II			
Veranstaltungs-Nummer	11127-HS 11127-FS	Programm	Bachelor	Credits 2
Voraussetzungen	Major: Abgeschlossenes Propädeutikum Minor 60: Abgeschlossenes Propädeutikum empfohlen			
Erste Durchführung	2011	Letzte Kontrolle	März 2022	
Veranstaltungsleitung	Dr. Marc Zibung			
Unterrichtende	Julia Conzelmann			
Sprachen	Deutsch			
Einführung	<p>In dieser Veranstaltung wird der Schwerpunkt auf die Praxis des Gesundheitssports gelegt. Unter Berücksichtigung personaler Merkmale (z.B. Alter, Geschlecht, Motive, körperliche Leistungsfähigkeit, Gesundheitszustand) werden verschiedene Zielgruppen definiert, um darauf aufbauend massgeschneiderte Sportprogramme zu entwickeln und durchzuführen.</p> <p>Im Rahmen der Veranstaltung besteht zudem die Möglichkeit die Lizenz <i>Erwachsenensportleiter/in</i> zu erwerben.</p>			
Lernergebnisse	<p>Die Studierenden</p> <ul style="list-style-type: none"> • können die verschiedenen Zielgruppen des Gesundheitssports nennen und können sie nach unterschiedlichen Kriterien differenzieren; • können verschiedene Trainingsinhalte bei den einzelnen Zielgruppen adressatengerecht einsetzen, passende Übungen zusammenstellen und anleiten; • können Lektionen und Quartalskurse zu den behandelten Themen planen und umsetzen. 			
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung in die Thematik „Praxis des Gesundheitssports“ • Auseinandersetzung mit den verschiedenen Zielgruppen und entsprechenden massgeschneiderten Gesundheitssportangeboten • Trainingsinhalte, Trainingsformen, Trainingsmittel und Organisationsformen gesundheitssportlicher Angebote 			
Arbeitsformen	<ul style="list-style-type: none"> • Sportpraktisch-methodische Veranstaltung (2 SWS) • Vor- und Nachbereitung 			
Bewertung	Bewertete Lehreinheit (Konzeption und Durchführung) am Ende des Semesters			
Unterlagen	Unterlagen und Arbeitsmaterial auf der Lehr- und Lernplattform ILIAS			
Literatur	Gemäss Semesterprogramm auf ILIAS			