

Veranstaltungs-Titel (DE)	Fitness/Gesundheit I		
Module title (EN)	Fitness/Health I		
Veranstaltungs-Nummer	11128-FS	Programm	Bachelor
		Credits	2
Voraussetzungen	Major: Abgeschlossenes Propädeutikum Minor 60: Abgeschlossenes Propädeutikum empfohlen		
Erste Durchführung	2011	Letzte Kontrolle	März 2021
Veranstaltungsleitung	Dr. Marc Zibung		
Unterrichtende	Dr. Marc Zibung, Roland Bärtsch, Nik Jud		
Sprachen	Deutsch		
Einführung	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 Fitnesssport gelegt.		
Lernergebnisse	Die Studierenden <ul style="list-style-type: none"> • können Methoden des Ausdauer- und Krafttrainings selber anwenden; • können die Ziele spezifischer Methoden des Ausdauer- und Krafttrainings erläutern; • kennen unterschiedliche Trainingsintensitäten und können erläutern, was die physiologischen Unterschiede (Energiebereitstellung) sind; • können für Menschen mit unterschiedlichen Voraussetzungen und Zielen einen zielführenden Trainingsplan erstellen. 		
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Krafttraining: Konzepte, Methoden und Trainingsmittel (eigenes Körpergewicht, Kraftmaschinen, freie Gewichte) • Ausdauertraining: Methoden und Trainingsformen für Fitness- und Leistungssportler, Formen des intermittierenden Trainings • Indoor Cycling • u.a. 		
Arbeitsformen	<ul style="list-style-type: none"> • Praktisch-methodische Veranstaltung (2 SWS) • Praktische Erarbeitung der einzelnen Themen mit theoretischer Reflexion (Vor- und Nachbereitung) 		
Bewertung	Praktische und theoretische Prüfung (Fallbeispiel)		
Unterlagen	Unterlagen und Arbeitsmaterial auf der Lehr- und Lernplattform ILIAS		
Literatur	Gemäss Semesterprogramm auf ILIAS		