

<b>Veranstaltungs-Titel (DE)</b>	<b>Fitness/Gesundheit II</b>			
<b>Module title (EN)</b>	Fitness/Health II			
<b>Veranstaltungs-Nummer</b>	11127-HS 11127-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 2021	
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Dr. Marc Zibung			
<b>Unterrichtende</b>	Julia Conzelmann			
<b>Sprachen</b>	Deutsch			
<b>Einführung</b>	<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>			
<b>Lernergebnisse</b>	<p>Die Studierenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• können die verschiedenen Zielgruppen des Gesundheitssports nennen und können sie nach unterschiedlichen Kriterien differenzieren;</li> <li>• können verschiedene Trainingsinhalte bei den einzelnen Zielgruppen adressatengerecht einsetzen, passende Übungen zusammenstellen und anleiten;</li> <li>• können Lektionen und Quartalskurse zu den behandelten Themen planen und umsetzen.</li> </ul>			
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertiefung in die Thematik „Praxis des Gesundheitssports“</li> <li>• Auseinandersetzung mit den verschiedenen Zielgruppen und entsprechenden massgeschneiderten Gesundheitssportangeboten</li> <li>• Trainingsinhalte, Trainingsformen, Trainingsmittel und Organisationsformen gesundheitssportlicher Angebote</li> </ul>			
<b>Arbeitsformen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportpraktisch-methodische Veranstaltung (2 SWS)</li> <li>• Vor- und Nachbereitung</li> </ul>			
<b>Bewertung</b>	Bewertete Lehreinheit (Konzeption und Durchführung) am Ende des Semesters			
<b>Unterlagen</b>	Unterlagen und Arbeitsmaterial auf der Lehr- und Lernplattform ILIAS			
<b>Literatur</b>	Gemäss Semesterprogramm auf ILIAS			