

Modul-Titel (DE)	Fitness / Gesundheit II		
Module title (EN)	Fitness / Health II		
Modul-Nummer	11127-HS2020	Programm	Bachelor Credits 2
Voraussetzungen	Major: Abgeschlossenes Propädeutikum Minor 60: Keine; Empfehlung: Abgeschlossenes Propädeutikum		
Erste Durchführung	2011	Aktualisiert	März 2020
Modulleitung	Dr. Marc Zibung		
Unterrichtende	Julia Conzelmann		
Sprachen	Deutsch		
Einführung	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. Im Rahmen der Veranstaltung besteht zudem die Möglichkeit die Lizenz <i>Erwachsenensportleiter/in</i> zu erwerben.		
Lernergebnisse	Die Studierenden <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		