

Modul-Titel (DE)	Grundlagen der Fitness			
Module title (EN)	Fitness Basics			
Modul-Nummer	2070-HS2020	Programm	Bachelor	Credits 3
Voraussetzungen	Keine			
Erste Durchführung	2012	Aktualisiert	März 2020	
Modulleitung	Dr. Marc Zibung			
Unterrichtende	Dr. Marc Zibung, Dr. Fabian Studer			
Sprachen	Deutsch			
Einführung	<p>Der Fitnessbereich erlebt mit der beobachtbaren zunehmenden Sensibilisierung für Gesundheitsfragen einen grossen Aufschwung. Dabei ist zu beachten, dass der Begriff „Fitness“ in ganz unterschiedlichen Zusammenhängen beansprucht wird und daher ein breites Feld innerhalb der sportlichen Aktivitäten abdeckt. Anhand der Grundkomponenten sportlicher Leistungsfähigkeit (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) werden im Modul die Grundlagen für die Ausarbeitung von zielführenden, funktionalen Fitnessprogrammen erarbeitet.</p>			
Lernergebnisse	<p>Die Studierenden</p> <ul style="list-style-type: none"> • können grundlegende Methoden im Kraft-, Ausdauer-, Schnelligkeits-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining selber anwenden; • können ein zielorientiertes (bezüglich Zielgruppe und Trainingsziel) und ganzheitliches Fitnessprogramm selber zusammenstellen; • erreichen durch gezieltes Training einen genügenden Fitnessstand bezüglich Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination (vgl. Prüfungsanforderungen). 			
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Sportpraktische Durchführung von Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits-, Schnelligkeits- und Koordinationstrainings • Theoretische Inputs (v.a. aus dem Bereich der Trainingslehre und Anatomie) • Methodische Grundlagen eines Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits-, Schnelligkeits- und Koordinationstrainings • Theoretische Reflexion (funktionale Perspektive) 			
Arbeitsformen	<ul style="list-style-type: none"> • Sportpraktische Veranstaltung (2 SWS) • Praktische Erarbeitung der Themen mit theoretischer Reflexion • Individuelle Nachbereitung (Selbststudium) 			
Bewertung	<ul style="list-style-type: none"> • Praktische Prüfung • Gruppenarbeit als Prüfungszulassung 			
Unterlagen	Semesterprogramm und Prüfungsanforderungen auf ILIAS			
Literatur	Gemäss Semesterprogramm auf ILIAS			