

I-BOK Modul: 2 - Kursangebot AHS

BetreuerIN:	Armin Backhaus / Sabine Schlegel
ECTS-Punkte:	2

Projektbeschreibung. Fitness-Mix

Der Hochschulsport sucht Übungsleiter/innen für sein Kursprogramm welches für Studierende und Bedienstete der Universität angeboten werden. Die Kurse des Hochschulsports eignen sich hervorragend für das Ausprobieren und Festigen der eigenen Kursleiterqualitäten. Im Gegensatz zu hochpreisigen Vereinsangeboten ist die Zielgruppe deutlich harmonischer und homogener.

Der Hochschulsport sucht für das Sommersemester 2025 noch Studierende die sich die Leitung und Durchführung von **Fitness-Mix-Kursen** vorstellen können. Dies beinhaltet ein abwechslungsreiches Krafttraining mit und ohne Geräte. Nach einem gemeinsamen Aufwärmen werden verschiedene Arten des Krafttrainings durchlaufen (Zirkeltraining, Tabata, Stufenintervall, ...) um dabei die wichtigsten Muskelgruppen zu trainieren. Das Leistungsniveau der Teilnehmer/innen kann dabei unterschiedlich sein. Der Kurs beinhaltet ca. 11 Termine á 60 Minuten zu festen Zeiten am Abend.

Lernziele:

- Die Studierende lernen sich auf ein bestimmtes Ziel hin vorzubereiten und die Inhalte zeitlich einzuordnen bzw. aufzubereiten.
- Anhand der Durchführung des Kurses können die Studierende sich beim Anleiten einer Gruppe ausprobieren sowie die im Studium gelernten methodisch-didaktischen Aspekte umsetzen.
- Die Studierende erfahren mit der Kursleitung eine Erfahrungserweiterung sowie Sicherheit bei der Vermittlung von bewegungsspezifischen Aufgaben.

Studienleistung:

- Kurze Konzeptbeschreibung der einzelnen Stundeninhalte (1/2 Seite pro Termin)
- Räumliche und materielle Vor- und Nachbereitung der Kursinhalte
- Durchführung des Kurses
- Evaluation des Kurses

Zeitraum:

Sommersemester 2025 (22.04. – 25.07.2025)

Anmeldung bis:	Anfang April 2025
Kontakt:	Armin Backhaus, ab@sport.uni-freiburg.de