

## I-BOK Modul: 2 - Kursangebot AHS

<b>BetreuerIN:</b>	<b>Armin Backhaus / Sabine Schlegel</b>
<b>ECTS-Punkte:</b>	<b>2</b>

### Projektbeschreibung. Functional Fitness

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 **Functional Fitness-Kursen** vorstellen können. Der Kursinhalt beinhaltet ein abwechslungsreiches Training um die Teilnehmenden kräftiger, beweglicher, ausdauernder und willensstärker zu machen. Die Teilnehmenden lernen grundlegende Techniken in den verschiedenen Übungen und kombinieren sie mit einem Workout. Ein cool-down rundet jede Stunde ab. 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)

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