

Hochschulsport Rückenfit

Modul	Hochschulsport Rückenfit
Fachbereich	Bewegung, Sport und Gesundheit
ECTS-Punkte	0
Wochenlektionen	1
Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> – Die Teilnehmenden erleben wöchentlich ein Ganzkörperkräftigungsprogramm mit gezielten Kräftigungs- und Dehnübungen zur Stärkung der Rumpfmuskulatur. – Die Teilnehmenden trainieren vielfältig die persönliche Fitness. – Die Teilnehmenden lernen die wohltuende Wirkung eines regelmässigen Trainings und von gezielten An- und Entspannungsübungen kennen.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> – Ganzkörperkräftigungsprogramm mit dem eigenen Körpergewicht und einachen Geräten wie Theraband, Swissball oder Mousepads – Training für einen gesunden und starken Rücken – Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Koordination unterstützt durch motivierende Musik – Dehnen der verkürzten Muskulatur – Mentale und körperliche Entspannung
Leistungsüberprüfung	Aktive Teilnahme
Grundlagenliteratur	Wird im Modul bekanntgegeben.
Besonderes	Es wird keine Präsenzliste geführt. Eine regelmässige Teilnahme ist erwünscht.