

Ausbildungsinhalte Gesundheitsorientierte Fitness - § 57 und § 83

Seminar Gesundheitsorientierte Fitness (1 SWS, 1 LP)

Inhaltlich werden die gesundheitsorientierten Fitnessfaktoren thematisiert und Möglichkeiten einer Verbesserung der aeroben Ausdauer, der Beweglichkeit, der Koordination und der Ganzkörperkräftigung angeboten.

Prüfung: Klausur

Wertung: bestanden/nicht bestanden