Modulbeschreibung 61-P-TG Training und Gesundheit

Fakultät für Psychologie und Sportwissenschaft/Abteilung Sportwissenschaft

Version vom 16.11.2026

Dieses Modulhandbuch gibt den derzeitigen Stand wieder und kann Änderungen unterliegen. Aktuelle Informationen und den jeweils letzten Stand dieses Dokuments finden Sie im Internet über die Seite

https://ekvv.uni-bielefeld.de/sinfo/publ/modul/423066418

Die jeweils aktuellen und gültigen Regelungen im Modulhandbuch sind verbindlich und konkretisieren die im Verkündungsblatt der Universität Bielefeld veröffentlichten Fächerspezifischen Bestimmungen.

61-P-TG Training und Gesundheit

Fakultät

Fakultät für Psychologie und Sportwissenschaft/Abteilung Sportwissenschaft

Modulverantwortliche*r

Prof. Dr. Thomas Schack

Turnus (Beginn)

Jedes Sommersemester

Leistungspunkte

10 Leistungspunkte

Kompetenzen

In diesem Modul erwerben Sie funktionell-anatomische, physiologische und trainingswissenschaftliche Kompetenzen, die Sie in die Lage versetzen, unter Beachtung der Prinzipien der Auslösung, Sicherung und Steuerung des Trainingsprozesses ein Training für gesunde Erwachsene so konzipieren zu können, dass spezifische Adaptionen ausgelöst und Leistungsentwicklungen im konditionellen Bereich gezielt angesteuert werden. Sie vertiefen diese Kompetenzen um ausgewählte pathophysiologischen Beeinträchtigungen des Erwachsenenalters und lernen, die in der Literatur beschriebenen Trainingsmethoden und –interventionen hinsichtlich des zu erwartenden gesundheitlichen Nutzens sowie der damit einhergehenden Risiken zu reflektieren und zu analysieren.
Den Erwerb dieser Kompetenzen weisen Sie nach, indem Sie eine die Inhalte beider Modul-Veranstaltungen umfassende Klausur schreiben.

Lehrinhalte

In der Veranstaltung "Grundlagen der Trainingslehre“ vertiefen Sie die in der Vorlesung "Grundlagen der Trainingswissenschaft und Sportmedizin" erworbenen Kenntnisse der anatomischen Strukturen und physiologischen Mechanismen. Darüber hinaus erwerben Sie Wissen über den Zusammenhang zwischen gezielter körperlicher Belastung und den hierdurch induzierten spezifischen Adaptationsprozessen. Dieses Wissen ist für die Planung und Steuerung des Trainings, die Auswahl geeigneter Trainingsmethoden und somit für jede zielgerichtete Steigerung der konditionellen Leistungsfähigkeit von elementarer Bedeutung.

Im Seminar "Training in Prävention und Rehabilitation“ vertiefen Sie gezielt Ihre trainingsmethodischen Kenntnisse zum Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Gesundheit. Dies beinhaltet zum einen das Wissen um die positiven Auswirkungen körperlicher Aktivität auf die Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention typischer durch Bewegungsmangel hervorgerufener bzw. verstärkter und mit arteriosklerotischen Veränderungen einhergehender Erkrankungen des metabolischen Syndroms. Zum anderen umfasst es das Wissen um die von körperlicher Aktivität ausgehenden Risiken, die sich aus dem individuellen Gesundheitszustand sowie den zum Einsatz kommenden Trainingsmethoden ergeben.

Empfohlene Vorkenntnisse

Für die Teilnahme an der Veranstaltung "Grundlagen der Trainingslehre" wird die Kenntnis der Inhalte der Veranstaltung "Grundlagen der Trainingswissenschaft und Sportmedizin" des Moduls 61-Spowi-GL1 empfohlen.
Für die Teilnahme an der Veranstaltung "Training in Prävention und Rehabilitation" wird die Kenntnis der Inhalte der Veranstaltung
"Grundlagen der Trainingslehre" des Moduls 61-P-TG empfohlen.

Notwendige Voraussetzungen

–

Erläuterung zu den Modulelementen

Modulstruktur: 2 SL, 1 bPr [1]

Veranstaltungen

Titel	Art	Turnus	Workload [5]	LP[2]
Grundlagen der Trainingslehre	Seminar	SoSe	90 h (30 + 60)	3 [SL]
Training in Prävention und Rehabilitation	Seminar	WiSe	90 h (30 + 60)	3 [SL] [Pr]

Studienleistungen

Zuordnung Prüfende	Workload	LP[2]
Lehrende der Veranstaltung **Grundlagen der Trainingslehre (Seminar)** *Die Studienleistung dient der Einübung einer reflexiven und diskursiven Haltung zu den in der Veranstaltung behandelten Themen und hat im Hinblick auf die im Modul verankerten Kompetenzen einübenden und vertiefenden Charakter. Eine Studienleistung ist das Anfertigen einer Aufgabe zu Übungszwecken. Solche Aufgaben können sein: das Erstellen eines Sitzungsprotokolls, eines Abstracts von einem kürzeren Text, eines Essays, die Vorbereitung eines Sitzungsbeitrags oder einer Präsentation, das Lösen von Anwendungsaufgaben, die Moderation eines Gesprächskreises o. ä. Für alle Beiträge gilt: Insgesamt dürfen von der*dem Studierenden in einer Veranstaltung schriftliche Beiträge im Umfang von höchstens 1800 Wörtern oder mündliche Beiträge in einem Umfang von höchstens 30-40 Minuten verlangt werden.*	siehe oben	siehe oben
Lehrende der Veranstaltung **Training in Prävention und Rehabilitation (Seminar)** *s.o.*	siehe oben	siehe oben

Prüfungen

Zuordnung Prüfende	Art	Gewichtung	Workload	LP[2]
Lehrende der Veranstaltung **Training in Prävention und Rehabilitation (Seminar)** *Eine Klausur im Anschluss an die Veranstaltung "Training in Prävention und Rehabilitation" mit einer Dauer von 120 Minuten oder einer mündlichen Prüfung mit einer Dauer von 30 Minuten.*	e-Klausur o. Klausur o. mündliche e-Prüfung o. mündliche Prüfung	1	120h	4

Legende

1	Die Modulstruktur beschreibt die zur Erbringung des Moduls notwendigen Prüfungen und Studienleistungen.
2	LP ist die Abkürzung für Leistungspunkte.
3	Die Zahlen in dieser Spalte sind die Fachsemester, in denen der Beginn des Moduls empfohlen wird. Je nach individueller Studienplanung sind gänzlich andere Studienverläufe möglich und sinnvoll.
4	Erläuterungen zur Bindung: "Pflicht" bedeutet: Dieses Modul muss im Laufe des Studiums verpflichtend absolviert werden; "Wahlpflicht" bedeutet: Dieses Modul gehört einer Anzahl von Modulen an, aus denen unter bestimmten Bedingungen ausgewählt werden kann. Genaueres regeln die "Fächerspezifischen Bestimmungen" (siehe Navigation).
5	Workload (Kontaktzeit + Selbststudium)
SoSe	Sommersemester
WiSe	Wintersemester
SL	Studienleistung
Pr	Prüfung
bPr	Anzahl benotete Modul(teil)prüfungen
uPr	Anzahl unbenotete Modul(teil)prüfungen