

Module Handbook (<https://modhb.uni-kl.de/>)

TUK (<https://www.uni-kl.de>) MODHB (<https://modhb.uni-kl.de/>) Homepage (/)

Notes on the module handbook of the department Social Sciences

Die hier dargestellten Studiengang-, Modul- und Kursdaten des Fachbereichs Sozialwissenschaften [SO] befinden sich noch in Entwicklung und sind nicht offiziell.

Die offiziellen Modulhandbücher finden Sie unter <https://www.sowi.uni-kl.de/studium/> (<https://www.sowi.uni-kl.de/studium/>)

Course SO-2.150-K-4

Rückenschule – Gesundheitssport (2U, 3.0 LP)

Course Type

SWS	Type	Course Form	CP (Effort)	Presence-Time / Self-Study
2	U		3.0 CP	28 h / 32 h
(2U)			3.0 CP	28 h / 32 h

Basedata

SWS	2U
CP, Effort	3.0 CP = 60 h
Position of the semester	1 Sem. in WiSe
Level	[4] Bachelor (Specialization)
Language	[DE] German
Lecturers	Ludwig, Oliver, Dr. (WMA DEPT: SO) (/staff/550/)
Area of study	[SO-SPORT] Science of Sport
Lifecycle-State	[NORM] Active

Possible Study achievement

- Verification of study performance: **seminar paper**
- Examination number (Study achievement): 36135 ("SL: Rückenschule – Gesundheitssport")

Contents

Theoretische und praktische Aspekte von Präventions- und Interventionsprogrammen in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Sucht und Stress

Competencies / intended learning achievements

Mit erfolgreichem Abschluss des Moduls sind die Studierenden in der Lage,

- die Bedeutung und Relevanz der Aspekte Bewegung, Ernährung, Sucht und Stress im Rahmen der Verhaltensprävention für die Salutogenese und Pathogenese in verschiedenen Settings zu verstehen.
- die wichtigsten gesellschaftlichen, beruflichen und persönlichen Einflussfaktoren auf diese Aspekte zu benennen.
- Setting-bezogene Interventions- und Übungsprogramme zu den genannten Themenbereichen zu konzipieren, durchzuführen und zu evaluieren.
- die Evidenzbasierung praktischer Präventions- und Interventionsprogramme kritisch und theoriegeleitet zu verstehen.
- Präventions- und Interventionsprogramme vor dem Hintergrund wissenschaftlicher Literatur zu bewerten und zu diskutieren.

Literature

Bauer, O. & Bauer, A. (2011). Praxisbuch funktionelle Wirbelsäulengymnastik und Rückentraining: Teil 2: Übungen zur Kräftigung und Dehnung. Stuttgart: Neuer Sportverlag.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): Materialien zur Suchtprävention unter www.bzga.de

Elmadfa, I. & Leitzmann, C. (2015). Ernährung des Menschen. Stuttgart: Eugen Ulmer.

Halle, M., Schmidt-Trucksäß, A., Hambrecht, R. & Berg, A. (2008). Sporttherapie in der Medizin. Evidenzbasierte Prävention und Therapie. Stuttgart: Schattauer.

Hill Rice, V. & Muijsers, P. (2005). Stress und Coping: Lehrbuch für Pflegepraxis und -wissenschaft. Göttingen: Hogrefe.

Materials

Handreichungen in den Veranstaltungen

Registration

Anmeldung über Onlineverfahren

Requirements for attendance (informal)

None

Requirements for attendance (formal)

None

References to Course [SO-2.150-K-4]

Module	Name	Context
[SO-376-M-2 (/mhb/modules/SO-376-M-2/)]	Modul LG-6: Angewandte Prävention	P: Obligatory 2U, 3.0 LP