

Projektkurs: Sport / Ernährung / Gesundheit

Kursinhalte: Der Kurs zielt darauf ab, möglich viel praktisch zu arbeiten, mit Verknüpfung der entsprechenden Theorie.

Anatomie / Physiologie:

- Aufbau des menschlichen Körpers mit spezieller Betrachtung von Bewegungen innerhalb sportlicher Anwendungsbeispiele.
- Energiebereitstellung im Körper. Kontext: ruhe vs. körperlicher Betätigung.
- Steigerung der Energiebereitstellung/Leistungsfähigkeit durch Training.
- Steigerung der Energiebereitstellung/Leistungsfähigkeit durch Nahrungsergänzungsmittel.
- Abgrenzung Nahrungsergänzung legal/Doping.

Gesundheitsförderung:

- Auswirkungen von Sport auf den Körper. gesundheitsfördernd vs. gesundheitsschädigend.
- Anpassungserscheinungen durch Sport.
- Einfluss von Nahrungsmitteln / Ernährung auf die Gesundheit.
- Planung von Mahlzeiten im Bezug zu Makro- sowie Mikronährstoffen. (Makro: Kohlenhydrate, Proteine, Fette / Mikro: Vitamine, Spurenelemente etc.)

Trainingsstudien:

- Testungen der eigenen sportlichen Leistungsfähigkeit mit anschließender Auswertung.
- Planung von Training zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit.
- Prä- Post Vergleiche von vor zu nach dem Training.

Kooperation mit dem Institut für Sport- und Bewegungswissenschaften der Universität Duisburg – Essen:

- Teilnahme an Studien im Labor der Universität z. B. von Sprung-, Kraft-, Laufstudien etc. in Kooperation mit Prof. Dr. Thomas Mühlbauer. Da Studien immer neu angelegt und abgeschlossen werden, kann dort noch keine konkrete Studie genannt werden.

Themen in Absprache mit dem Kurs:

- Themen, welche seitens der Kursteilnehmer gewünscht werden, können im Kontext der Kursbeschreibung integriert werden.