

## Bewegungstraining 1/2 (gLV)

### Grundlagen

#### Angebot für

Bisheriges Studienmodell > Hochschulweites Lehrangebot > Geöffnete Lehrveranstaltungen

Nummer und Typ	MMP-VMB-SRH-KK11-1.20H.001 / Moduldurchführung
Modul	Bewegungstraining 1/2
Veranstalter	Departement Musik
Leitung	Lisa Gretler
Minuten pro Woche	60
Anzahl Teilnehmende	maximal 10
ECTS	1 Credit
Voraussetzungen	Interessierte Studierende anderer Departemente melden sich zur Klärung der Voraussetzungen bis spätestens 1 Woche vor Semesterbeginn direkt bei der Kursleitung.
Lehrform	Klassenunterricht
Lernziele / Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bewusste Auf- und Ausrichtung des Körpers</li><li>• Körperliche Flexibilität, Durchlässigkeit und Kraft</li><li>• Bewusstsein für Körper und Raum</li><li>• Bewusstsein für Spannung / Entspannung</li><li>• Ökonomischer Einsatz von Kraft und Schwung</li><li>• Koordination der Atmung mit der Bewegung</li></ul>
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"><li>• Yoga: Einführung und Grundlagen</li><li>• Grundelemente des modernen Tanzes</li></ul>
Bibliographie / Literatur	<ul style="list-style-type: none"><li>• Im Kurs abgegebenes Material</li></ul>
Leistungsnachweis / Testatanforderung	Aktive Teilnahme am Unterricht
Termine	HS
Dauer	60'
Bewertungsform	bestanden / nicht bestanden