Bewegungstraining (gLV)

Angebot für

Bisheriges Studienmodell > Hochschulweites Lehrangebot > Geöffnete Lehrveranstaltungen
Bisheriges Studienmodell > Musik > Semesterkurse > Musikalische Praxis > Körperwahrnehmung
Bisheriges Studienmodell > Musik > Semesterkurse > Musikalische Praxis > Rhythmus und Bewegung

Nummer und Typ	DMU-WKMP-4913.21H.001 / Moduldurchführung
Modul	Bewegungstraining
Veranstalter	Departement Musik
Leitung	Lisa Gretler
Minuten pro Woche	60
Anzahl Teilnehmende	maximal 22
ECTS	1 Credit
Voraussetzungen	- Regelmässige Teilnahme - Interessierte Studierende anderer Departemente melden sich zur Klärung der Voraussetzungen bis spätestens 1 Woche vor Semesterbeginn direkt bei der Kursleitung.
Lehrform	Gruppenunterricht
Zielgruppen	Alle
Lernziele / Kompetenzen	- Bewusste Auf- und Ausrichtung des Körpers - Verbesserung der konditionellen Faktoren Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit - Differenzierter Krafteinsatz iun der Bewegung
Inhalte	Ausgehend von Körperstellungen und Atemübungen aus dem Yoga sowie einfachen tänzerischen Bewegungsabläufen schulen wir die Wahrnehmung für Körper und Raum, bauen Kraft auf, verbessern Beweglichkeit, Balance und das Bewusstsein für Atem und Bewegungsfluss und steigern so unsere körperliche und geistige Präsenz.
Leistungsnachweis / Testatanforderung	80% Teilnahme
Termine	1 x wöchentlich, jeweils Freitags 0930h
Bewertungsform	bestanden / nicht bestanden
Bemerkung	4913