



Ziel des Workshops ist es, den Schülerinnen und Schülern einen Einblick in die Hochschullehre zu geben. Dazu werden interessante und fachspezifische Themen in Theorie und Praxis vermittelt.

Je nach Interesse können Themenblöcke aus den Fachrichtungen Sport- und Gesundheitswissenschaften, Ernährungswissenschaften, Psychologie, Management oder Sport-/Gesundheitsinformatik für den Workshop zusammengestellt werden.

Exemplarischer Ablauf des Workshops am Beispiel der Themenschwerpunkte Sport und Ernährung

Der Workshop findet in einem der 11 bundesweiten Studienzentren der DHfPG statt.

Die Zeitfenster (ca. 3-5 Stunden) können flexibel gestaltet werden.

Die Schülerinnen und Schüler erhalten einen Einblick in die systematische Trainingssteuerung des Krafttrainings. Themen wie Diagnostik, Zielsetzung und die Trainingsplanung (Trainingsmethodik und Übungsauswahl) werden theoretisch besprochen.

In einem anschließenden Praxisteil analysieren die Schülerinnen und Schüler in Kleingruppen verschiedene Krafttrainingsübungen unter funktionell-anatomischen Gesichtspunkten (beteiligte Gelenke und beteiligte Muskulatur).

In dem darauffolgenden theoretischen Unterrichtsblock werden Inhalte aus dem Bereich Ernährung thematisiert. Mögliche Themen sind der Energiebedarf, Makronährstoffe sowie die Optimierung der Nährstoffzufuhr.

Am Ende des Workshops erhalten die Schülerinnen und Schüler Informationen zu den Studiengängen der DHfPG. Die Dozierenden gehen gern auf individuelle Fragen ein.

Sie haben Fragen? Wir beraten Sie gern telefonisch unter +49 681 6855 220 oder per E-Mail an marketing@dhfpg-bsa.de.