

Schlüsselkompetenzkurse

(Kurse der ZESS in Kooperation mit dem
Hochschulsport im Wintersemester 2025/26)

Zentrale Einrichtung für Sport und Gesundheit

Genaue Informationen zu den Terminen und Zeiten sind im Vorlesungsverzeichnis
einsehbar.

Module Allgemeiner Hochschulsport

Kurs	Zeitraum	Wochentage	Uhrzeit	Lehrkraft
Gesundheitskompetenz: Rückengerecht leben. Anregungen für Studium, Beruf und Freizeit	21.11.25, 22.11.25, 19.12.25	Freitag, Samstag	09–17 Uhr	Walli
Gesundheitskompetenz: Bewegen und Trainieren - Theorie und Praxis des Gesundheitssports	30.10.25– 12.02.26	Donnerstag	10:15–11:45 Uhr	Bettermann und Geisenhainer
Gesundheitskompetenz: Wie überwinde ich den inneren Schweinehund? Die Intentions- Verhaltens-Lücke in Theorie und Praxis	04.11.25– 10.02.26	Dienstag	12:15–13:45 Uhr	Cronjäger
Gesundheitskompetenz: Gesunde Führung - sich selbst und andere gesundheitsorientiert führen	07.01.26, 08.01.26, 27.01.26	Mittwoch Donnerstag Dienstag	08–16:30 Uhr 10–15 Uhr	Schreyer
Gesundheitskompetenz: Die Wahrheit über Nahrungsmittel und ihre Zusatzstoffe	27.10.25– 09.02.26	Montag	10–12 Uhr	Schnedler
Gesundheitskompetenz: Mentalstrategien zur Stressbewältigung	05.11.25, 19.11.25, 03.12.25, 10.12.25, 17.12.25, 07.01.26, 21.01.26, 04.02.26, 11.02.26	Mittwoch	08:00–11:00 Uhr	Meyer

<u>Gesundheitskompetenz: Gesund leben, studieren und arbeiten - eine interdisziplinäre Einführung</u>	27.10.25– 09.02.26	Montag	16:15–17:45 Uhr	Göring
<u>Ausbildung zum Ski- und/oder Snowboardlehrer - Aneignung und Erprobung individueller Fach- und Vermittlungskompetenzen</u>	27.11.25, 22.03.26– 03.04.26	täglich	09–16 Uhr	Lumme (ZHS)
<u>Ausbildung zum Ski- und/oder Snowboardlehrer - Aneignung und Erprobung individueller Fach- und Vermittlungskompetenzen</u>	27.11.25, 22.03.26– 03.04.26	täglich	09–16 Uhr	Göring
<u>Ausbildung zur* zum Übungsleiter*in Klettern – Aneignung und Erprobung individueller Vermittlungskompetenzen</u>	29.10.25– 18.02.26	Mittwoch	09:30–12 Uhr, 09–10:30	Bartzik