

### Muster Einsendearbeit

In der Regel schreiben Sie während Ihrer Weiterbildung Einsendearbeiten zur Lernerfolgskontrolle.

Die Prüfungsinhalte der einzelnen Einsendearbeiten sind der Rubrik „Prüfungsleistungen“ im Online-Campus zu entnehmen. Die Einsendearbeiten sind ebenfalls im Online-Campus zur Bearbeitung abgelegt.

#### A. Vorbemerkungen:

Die fristgerecht eingegangene Einsendearbeit wird korrigiert und im Online-Campus wieder zur Verfügung gestellt.

#### B. Hinweise zur Bewertung:

1. Bei jeder Aufgabe bzw. Teilaufgabe ist die erreichbare Punktzahl vermerkt.
2. Sie benötigen mindestens 54 % der insgesamt erreichbaren Punktzahl, damit diese Einsendearbeit als erfolgreich bearbeitet gelten kann.

#### C. Hinweise zur Bearbeitung/Einreichung:

1. Die Aufgaben sind mit **eigenen Worten** zu beantworten. Bitte kopieren Sie keine Texte aus Ihrem Studienheft oder aus anderen fremden Textquellen. Zitate sind als solche zu kennzeichnen und die Quelle anzugeben.
2. Schreiben Sie **maximal** eine DIN-A4-Seite (bei Schriftgröße 12 Pt.) pro Aufgabe.

## Bitte beachten Sie

Grundlage für die folgenden Aufgaben sind die Studieneinheiten:

### **Teil A – Grundlagen des Gesundheitssports und gesundheitsorientiertes Training**

### **Teil B – Grundlagen der Ernährung**

### **Teil C – Mentalcoaching und Stressmanagement**

Sie können die Teile in beliebiger Reihenfolge bearbeiten.

Wir haben die Aufgaben so ausgewählt, dass zum einen Ihr Wissen abgefragt wird (= **Reproduktion**, z. B. von Definitionen, Begriffen, Merkmalen usw.), zum anderen Ihr Wissen angewendet werden soll (= **Transfer**, z.B. Beurteilung von Alternativen).

Für die Bearbeitung der Aufgaben ist die Beschäftigung mit weiterführender Literatur nicht zwingend notwendig. Sie sollten aber eventuell vorhandene Unklarheiten bzw. Informationsdefizite anhand entsprechender Bücher aufarbeiten.

Sie erhalten Ihre Einsendearbeit so schnell wie möglich korrigiert zurück.

Das IST-Team wünscht Ihnen viel Erfolg bei der Bearbeitung!

## Teil A – Grundlagen des Gesundheitssports und gesundheitsorientiertes Training

### Aufgabe 1

8 Punkte

Nennen Sie **mindestens acht** positive Wirkungen eines regelmäßigen Ausdauertrainings.

## Teil C – Mentalcoaching und Stressmanagement

### Aufgabe 2

8 Punkte

- a) Was ist das „Werte- und Entwicklungsquadrat“? **Erklären** Sie es kurz. (5,5 Punkte)
- b) Das Prinzip des Entwicklungsquadrates lässt sich auf fünf Stressverstärker anwenden. Auf welche? (2,5 Punkte)