Modul	akad. Periode	Woche	Veranstaltung: Titel	LZ-Dimension	LZ-Kognitions-dimension	Lernziel
M21	SoSe2025	MW 3	Seminar 8: Körperliche Belastung und Erschöpfung: alters- und geschlechtsabhängige Thermo-, Volumen- & Energieregulation	Wissen/Kenntnisse (kognitiv)	verstehen	die grundsätzlichen Veränderungen, die unter Leistungserbringung zur Erschöpfung führen (Wasser- und Energiemangel, Metabolitenakkumulation, Laktatschwelle, VO2max), erklären können.
M21	SoSe2025	MW 3	Seminar 8: Körperliche Belastung und Erschöpfung: alters- und geschlechtsabhängige Thermo-, Volumen- & Energieregulation	Wissen/Kenntnisse (kognitiv)	verstehen	die Einteilung in periphere (Depletion oder Akkumulation von Metaboliten) und zentrale (ZNS-Effekte, Thermoregulation, O2-Versorgung) Erschöpfung sowie die Abhängigkeit der Erschöpfung von Belastungsintensität, Trainingszustand, Umgebungsfaktoren, Alter und Geschlecht darlegen können.
M21	SoSe2025	MW 3	Seminar 8: Körperliche Belastung und Erschöpfung: alters- und geschlechtsabhängige Thermo-, Volumen- & Energieregulation	Wissen/Kenntnisse (kognitiv)	verstehen	die Körperzusammensetzung und die Flüssigkeitskompartimente bei Menschen unterschiedlichen Alters und Geschlechts (Kind, Erwachsener, Senium) und die Konsequenzen für die Thermoregulation erläutern können.
M21	SoSe2025	MW 3	Seminar 8: Körperliche Belastung und Erschöpfung: alters- und geschlechtsabhängige Thermo-, Volumen- & Energieregulation	Wissen/Kenntnisse (kognitiv)	verstehen	die Mechanismen und Konsequenzen der Thermoregulation (Hautdurchblutung, Volumenumverteilung, Flüssigkeitsverlust, "Cardiac Drift") in Bezug auf körperliche Erschöpfung (Ausdauerbelastung) erklären können.
M21	SoSe2025	MW 3	Seminar 8: Körperliche Belastung und Erschöpfung: alters- und geschlechtsabhängige Thermo-, Volumen- & Energieregulation	Wissen/Kenntnisse (kognitiv)	verstehen	Prinzipien der optimalen Wasser-, Elektrolyt-, und Energiezufuhr während körperlicher Leistungserbringung (Ausdauerbelastung) darlegen können.
M21	SoSe2025	MW 3	Seminar 8: Körperliche Belastung und Erschöpfung: alters- und geschlechtsabhängige Thermo-, Volumen- & Energieregulation	Wissen/Kenntnisse (kognitiv)	verstehen	die Veränderung des Durstgefühls im Senium als wichtige Ursache für Dehydratation im Alter erklären können.