

## Programmeinweisung: "Ausdauer auf Dauer" (stand. Programm ZPP)/HK

Lehrgangsnummer: ÜLB13  
Lerneinheiten: 8  
Träger: Landessportbund Sachsen  
Kosten: 70 € | Nicht-Sportvereinsmitglied  
50 € | Sportvereinsmitglied  
Stornofrist: 08.05.2021

### Termin

05.06.2021, 09:30 - 17:00 Uhr

Ort: BSV AOK Leipzig  
Anton-Bruckner-Allee 1, 04229 Leipzig

### Inhaltliche Schwerpunkte

Einführung in das standardisierte Programm:

- Gruppengespräch
- Theoretischer Hintergrund; Stundenthema
- Erwärmung, Mobilisation, Koordination
- Ausdauertraining - Laufen
- Funktionelle Übungen: Beweglichkeit, Kräftigung und Entspannung
- Reflexion und Infoblatt
- Hausaufgaben

### Hinweis

An- und Abreisezeiten sowie einen Zeitplan für das Seminar finden Sie in Ihrem Buchungssaccount im Bildungsportal unter "Meine Anmeldungen & Details".

Dieser Lehrgang unterliegt den **Stornobedingungen** des Landessportbund Sachsen. Eine Stornierung ist außerhalb der Stornofrist ebenfalls über Ihren Account im Bildungsportal selbst durchzuführen.

### Veranstalter

Landessportbund Sachsen  
Goyastr. 2d  
04105 Leipzig  
[www.sport-fuer-sachsen.de/bildung](http://www.sport-fuer-sachsen.de/bildung)