

Lauftraining "am Puls der Zeit"/HK

Lehrgangsnummer:	ÜLB17
Lerneinheiten:	16
Träger:	Landessportbund Sachsen
Kosten:	70 € Nicht-Sportvereinsmitglied 50 € Sportvereinsmitglied
Stornofrist:	19.06.2021

Termin

17. - 18.07.2021, 09:30 - 14:30 Uhr

Ort:	Sportpark Rabenberg Sportpark Rabenberg, 08359 Breitenbrunn
Hinweis:	Profil: Herz-Kreislaufsystem

Inhaltliche Schwerpunkte

Theorie:

- Einführung ins Thema
- Sportliche Leistungsfähigkeit und Gesunderhaltung
- Anatomie und Physiologie des Herzens
- Walking vs. Jogging
- Belastungssteuerung
- Trainingsrhythmus & Trainingsumfang
- Ernährung

Praxis:

- Lauftechnik & Lauf ABC
- Ausdauerstest
- Bestimmung der maximalen Herzfrequenz
- Lauftraining

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