Übungsleiter C - Fitness/Kraftsport Teil 1 - 3

Lehrgangsnummer:	ÜLC02
Lerneinheiten:	90
Träger:	Landessportbund Sachsen
Kosten:	800 € | Nicht-Sportvereinsmitglied
	500 € | Sportvereinsmitglied
Stornofrist:	04.04.2020

Termine

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

Ort:	Sportpark Rabenberg
	Sportpark Rabenberg, 08359 Breitenbrunn

11. - 12.09.2021, 09:30 - 14:30 Uhr

Ort:	Sportpark Rabenberg
	Sportpark Rabenberg, 08359 Breitenbrunn
Referent:in:	Christopher Görns

09. - 10.10.2021, 09:30 - 14:30 Uhr

Ort:	Sportpark Rabenberg
	Sportpark Rabenberg, 08359 Breitenbrunn

Inhaltliche Schwerpunkte

- *Bedeutung von Fitness und Kraftsport im Sportkontext*
- *Anatomische/ physiologische Grundlagen*
- *Funktionelles Krafttraining*
- *Trainingslehre/ Trainingsmethodik – Kriterien und Gesetzmäßigkeiten der Trainingssteuerung*
- *Biomechanische Grundlagen im Krafttraining*
- *Langhanteltraining*

- *Biochemische Grundlagen der Energiebereitstellung*
- *Ernährung im Sport*
- *Organisationsformen im Krafttraining*
- *Ausdauerfähigkeit und deren Trainierbarkeit*
- *Trainingssteuerung und –regulation durch Messverfahren*
- *Aspekte der Bewegungslehre*
- *Spezielle Trainingslehre – Trainingssteuerung und -planungFunktionelle*
- *Krafttraining mit und ohne Geräte (pro/ kontra)*

Hinweis

Es handelt sich um ein Blended Learning Angebot. Zu den Präsenzphasen kommen noch Online-Phasen, die auf dem SportCampus absolviert werden. Sie benötigen dafür einen Internetanschluss und ein internetfähiges Endgerät (PC, Laptop o. ä.).
An- und Abreisezeiten sowie einen Zeitplan für das Seminar finden Sie in Ihrem Buchungsaccount 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

Goyastr. 2d
04105 Leipzig
www.sport-fuer-sachsen.de/bildung