

## 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](http://www.sport-fuer-sachsen.de/bildung)