

Lehrgangsnummer: ÜLC 07
Lerneinheiten: 1800
Träger: Landessportbund Sachsen e.V.
Kosten: Nicht-Sportvereinsmitglied
110 €
Sportvereinsmitglied
90 €

Termin

04. - 05.05.2019, 09:00 - 17:00 Uhr

Ort: Sportpark Rabenberg
Sportpark Rabenberg, 08359 Breitenbrunn

Inhaltliche Schwerpunkte

- Bedeutung von Fitness und Kraftsport im Sportkontext
- Anatomische/physiologische Grundlagen
- Funktionelles Krafttraining
- Biochemische Grundlagen der Energiebereitstellung
- Ernährung im Sport
- Organisationsformen im Krafttraining
- Trainingslehre/Trainingsmethodik – Kriterien und Gesetzmäßigkeiten der Trainingssteuerung
- Biomechanische Grundlagen im Krafttraining
- Langhanteltraining
- Ausdauerfähigkeit und deren Trainierbarkeit
- Trainingssteuerung und -regulation durch Messverfahren
- Aspekte der Bewegungslehre
- Spezielle Trainingslehre – Trainingssteuerung, -planung/Outdoorfitness
- Lernerfolgskontrolle

Hinweis

Es werden für den Lehrgang **18 LE** (Lerneinheiten) zertifiziert.

74 LE werden in Präsenzzeiten an 4 Wochenenden ausgebildet

16 LE werden online im Sport-Campus via Blended-Learning absolviert

Voraussetzung für die Lizenzvergabe nach dieser Ausbildung ist die Teilnahme am **sportartübergreifenden Grundlehrgang**.

Dieser Lehrgang unterliegt den **Stornobedingungen** des Landessportbund Sachsen

(<https://www.sport-fuer-sachsen.de/bildung/teilnehmerinformationen>)

Veranstalter

Landessportbund Sachsen

Goyastr. 2d

04105 Leipzig

www.sport-fuer-sachsen.de/bildung