

Laufcoach Breitensport (Profil: Herz-Kreislauf-System)

Lehrgangsnummer:	ÜLB14
Lerneinheiten:	15
Träger:	Landessportbund Sachsen e.V.
Kosten:	170 € Nicht-Sportvereinsmitglied 110 € Sportvereinsmitglied
Stornofrist:	23.05.2025

Termin

21. - 22.06.2025, 09:30 - 14:30 Uhr

Ort:	Sportpark Rabenberg Sportpark Rabenberg, 08359 Breitenbrunn
Referent:in:	Reiner Mehlhorn

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
 - Ausdauertest
 - Bestimmung der maximalen Herzfrequenz
 - Lauftraining
 - Programmeinweisung „Präventives Ausdauertraining“
 - „Nordic Walking“

Hinweis

Es werden für diesen Lehrgang **20 LE** (Lerneinheiten) zertifiziert.
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