

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