

## ÜLC Übungsleiter C - Fitness/Kraftsport

Lehrgangsnummer: ÜLC01  
Lerneinheiten: 90  
Träger: Landessportbund Sachsen e.V.  
Kosten: 700 € | Nicht-Sportvereinsmitglied  
490 € | Sportvereinsmitglied  
Anmeldeschluss: 01.04.2025, 00:00 Uhr  
Stornofrist: 01.03.2025

### Termine

05. - 06.04.2025, 09:30 - 14:30 Uhr

Ort: Sportpark Rabenberg  
Sportpark Rabenberg, 08359 Breitenbrunn

10. - 11.05.2025, 09:30 - 14:30 Uhr

Ort: Sportpark Rabenberg  
Sportpark Rabenberg, 08359 Breitenbrunn

14. - 15.06.2025, 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
- 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 **90 LE** (Lerneinheiten) zertifiziert. Die **Online-Phase** beginnt 14 Tage vor dem 1. Präsenzlehrgang mit einem **Auftaktmeeting am 21.03.**

- **Achtung:** Voraussetzung für die Teilnahme **ist ein abgeschlossener sportartübergreifender Grundlehrgang.**
- **60 LE** werden in Präsenz an 3 Wochenenden im Sportpark Rabenberg ausgebildet
- **30 LE** werden online im Sport-Campus via Blended-Learning absolviert

### Veranstalter

Goyastr. 2d  
04105 Leipzig  
[www.sport-fuer-sachsen.de/bildung](http://www.sport-fuer-sachsen.de/bildung)