

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

## Termin

06. - 07.04.2019, 09:00 - 12:00 Uhr

Ort: Sportpark Rabenberg  
Sportpark Rabenberg, 08359 Breitenbrunn

Ablauf: Zeitlicher Ablauf  
Samstag  
09:30 - 12:00 Uhr (3 LE) Seminarraum  
**12:00 - 13:00 Uhr Mittagspause**  
13:00 - 15:30 Uhr (3 LE) Seminarraum  
**15:30 - 16:00 Uhr Kaffeepause**  
16:00 - 18:30 Uhr (3  
LE) Kraftraum/Gewichtheberaum  
**ab 18.30 Abendbrot**  
Sonntag  
**07:00 - 08:00 Uhr Frühstück**  
08:30 – 10:00 Uhr (2 LE) Seminarraum  
10:30 - 12:00 Uhr (2 LE)  
Kraftraum/Gewichtheberaum  
**12:00 - 13:00 Uhr Mittagspause**  
13:00 – 14.30 Uhr (2 LE) Seminarraum  
**Abreise**

Hinweis: Dieser Lehrgang wird online im SportCampus begleitet. Die Einladung dorthin erhalten die Teilnehmer/Innen eine Woche vor Lehrgangsbeginn.

## 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**.

## Veranstalter

Landessportbund Sachsen

Goyastr. 2d

04105 Leipzig

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