

Übungsleiter C - Breitensport Teil A

Lehrgangsnummer:	ÜLC 06
Lerneinheiten:	20
Träger:	Landessportbund Sachsen e.V.
Kosten:	145 € Nicht-Sportvereinsmitglied 115 € Sportvereinsmitglied

Termin

30.08. - 01.09.2019, 19:00 - 12:00 Uhr

Ort: Sportschule Werdau
An der Sportschule 1, 08412 Werdau

Referent:in: Kristina Müller

Ablauf:

- Freitag:
ab 17.00 Uhr Anreise und Abendessen
19.00 Uhr – 21.15. Uhr
- Samstag:
07.30Uhr Frühstück
08.30 Uhr – 18.00 Uhr
- Sonntag:
07.30 Uhr Frühstück
08.30 Uhr – 12.00 Uhr
anschl. Mittagessen und Abreise

Inhaltliche Schwerpunkte

- **Theorie**
 - Arten von Kraft und Merkmale
 - Belastungsmethoden im Krafttraining
 - Methodische Grundsätze eines funktionellen Krafttrainings
 - Trainingsprinzipien des Krafttrainings
 - Organisationsformen des Trainings
- **Praxis**
 - Funktionelles Krafttraining
 - Ganzkörperkräftigung mit Kleingeräten
 - Satztraining, Kreistraining, Stationstraining

Hinweis

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

Es müssen alle 3 Teile des Lehrgangs (Teil A und Teil B und Teil C) absolviert werden.

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