

## Übungsleiter - B Herz-Kreislauf-INDOOR Fitnessstests

Lehrgangsnummer:	ÜLB 23
Lerneinheiten:	20
Träger:	Landessportbund Sachsen e.V.
Kosten:	150 €   Nicht-Sportvereinsmitglied 120 €   Sportvereinsmitglied
Stornofrist:	09.08.2019

### Termin

13. - 15.09.2019, 19:00 - 12:00 Uhr

Ort: Sportschule Werdau  
An der Sportschule 1, 08412 Werdau

Ablauf:

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

Hinweis: Herzkreislauftraining ist auch INDOOR kein Problem!!  
Ziel des Lehrganges ist es verschiedene Möglichkeiten kennenzulernen, um das Herzkreislaufsystem zu trainieren. Es werden Grundlagen der Trainingsphysiologie, Belastungssteuerung und methodische Aspekte beim Stundenaufbau vermittelt. Zum Einsatz kommen unter anderem Zirkeltraining und kleine Spiele zur Förderung der Ausdauerleistungsfähigkeit von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage Herzkreislauftrainings effektiv zu gestalten und zu steuern.  
Der zweite Teil des Lehrganges legt den Schwerpunkt auf Fitnessstest. Als Übungsleiter bzw. Trainer sollte man genau über den aktuellen Stand der Leistungsfähigkeit seiner Sportler Bescheid wissen. Es werden verschiedene Tests vorgestellt, deren Auswertung zeigt, wie die Fähigkeiten nachhaltig beeinflusst werden können.

### Inhaltliche Schwerpunkte

- Herz-Kreislauf-Training in der Halle
- Trainingsphysiologie, Belastungssteuerung
- Trainingsplanung
- Zirkeltraining, kleine Spiele zur Verbesserung der Ausdauerfähigkeit
- Fitnessstests zur Feststellung der aktuellen Leistungsfähigkeit
- Auswertungsmöglichkeiten

## **Hinweis**

Es werden für den 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](http://www.sport-fuer-sachsen.de/bildung)