

Übungsleiter - B Cardiotraining trifft Kraft (Tabata & Co.)

Lehrgangsnummer:	ÜLB 24
Lerneinheiten:	20
Träger:	Landessportbund Sachsen e.V.
Kosten:	150 € Nicht-Sportvereinsmitglied 120 € Sportvereinsmitglied

Termin

27. - 29.09.2019, 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: Dieser Lehrgang verbindet Elemente des Ausdauer-, Koordinations-, Kraft- und Beweglichkeitstrainings sinnvoll und effektiv. Aktuelle Methoden zur funktionellen Kräftigung mit und ohne Geräte und Fitnessverbesserung werden beleuchtet, z. B. langkettige Übungen, die mehrere Muskelgruppen einbeziehen sowie unterschiedliche Intervall-Methoden zur Verbesserung der Fettverbrennung. Ganzheitliche Übungen werden vorgestellt und dabei die korrekte Belastungsgestaltung und verschiedene Möglichkeiten für Übungsvariationen für heterogene Übungsgruppen mit evtl. gesundheitlichen Einschränkungen berücksichtigt.

Inhaltliche Schwerpunkte

- Einführung funktionelle Training
- Grundübungen im funktionellen Training
- Das Functional Warm up
- HIIT und Tabata-Training
- Das Cross-Training Prinzip
- Kleingeräte beim Functional Training
- Lehrprobe

Hinweis

An- und Abreisezeiten sowie einen Zeitplan für das Seminar finden Sie in Ihrem Buchungsaccount im Bildungsportal unter "Meine Anmeldungen & Details".

Dieser Lehrgang unterliegt den **Stornobedingungen** des Landessportbund Sachsen. Eine Stornierung ist außerhalb der Stornofrist ebenfalls über Ihren Account im Bildungsportal selbst durchzuführen.

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

Veranstalter

Landessportbund Sachsen

Goyastr. 2d

04105 Leipzig

www.sport-fuer-sachsen.de/bildung