

"Ausdauer auf Dauer" - Programmenweisung (stand. Programm ZPP)/HK

Lehrgangsnummer: ÜLB14
Lerneinheiten: 8
Träger: Landessportbund Sachsen
Kosten: Nicht-Sportvereinsmitglied
70 €
Sportvereinsmitglied
50 €
Stornofrist: 18.05.2024

Termin

15.06.2024, 09:30 - 17:00 Uhr

Ort: Sportschule Werdau
An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Referent: Christian Gustedt
Ablauf: **Samstag, 15.06.:**
ab 9:00 Uhr Anreise
09:30 -17:00 Uhr Theorie und Praxis
dazwischen: 12:30 Uhr Mittagessen

Inhaltliche Schwerpunkte

Einführung in das standardisierte Programm:

- Gruppengespräch
- Theoretischer Hintergrund; Stundenthema
- Erwärmung, Mobilisation, Koordination
- Ausdauertraining - Laufen
- Funktionelle Übungen: Beweglichkeit, Kräftigung und Entspannung
- Reflexion und Infoblatt
- Hausaufgaben

Hinweis

An- und Abreisezeiten sowie einen Zeitplan für das Seminar finden Sie in Ihrem Buchungssaccount 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.

Veranstalter

Landessportbund Sachsen

Goyastr. 2d

04105 Leipzig

www.sport-fuer-sachsen.de/bildung