

Sabrina Kaumkötter
Heilerhöfen 4
49176 Hilter
0151/64808124
sabrina-kaumkoetter@gmx.de

Hilter, 11.05.2021

ONLINE-LEHRGANG: HERZ-KREISLAUF-TRAINING

ANMERKUNG: Auf Grund der aktuellen Covid-19 Situation und der von der Bundesregierung beschlossenen Leitlinien zur weiteren Beschränkung von sozialen Kontakten, haben wir uns dazu entschlossen den Lehrgang *Herz-Kreislauf-Training* in einer komprimierteren Form als Online-Lehrgang anzubieten.

WAS IST HERZ-KREISLAUF-TRAINING: Unter Herz-Kreislauf-Training, welches häufig Ausdauertraining oder Cardiotraining genannt wird, versteht man eine langandauernde Trainingseinheit im Bereich der Grundlagenausdauer bzw. der allgemeinen Ausdauer. Ziel des Trainings ist es die Ausdauerleistungsfähigkeit zu verbessern und somit positiven Einfluss auf die Leistungsfähigkeit des Herzens zu nehmen. Weitere positive Effekte sind die Reduktion von Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stressabbau, Erhalt der Beweglichkeit, ein stärkeres Immunsystem und Spaß an der Bewegung.

In diesem Lehrgang soll es nicht primär um die klassischen Ausdauersportarten wie Laufen, Schwimmen und Radfahren gehen, stattdessen soll es ein erleichterter Einstieg in die facettenreiche Welt des Ausdauersports sein. Ganz nach dem Motto „*Weniger ist manchmal mehr*“ müssen z.B. keine teuren Cardio-Geräte angeschafft werden - alternativ werden wirkungsvolle Übungen (z.B. Aerobic-Elemente, Ganzkörperübungen, Zirkeltraining) für verschiedene Leistungsniveaus und Gruppen angeboten.

ABLAUF: Der Online-Lehrgang wird komprimierter dargestellt als der ursprünglich geplante Lehrgang. Primär werden es praktische Übungen und Übungsbeispiele zu dem Thema *Ausdauer und Herz-Kreislauf-Training Indoor* sein. Zusätzlich werden kurz die theoretischen Grundlagen zum Thema angerissen.

DATUM:	05.06.2021
UHRZEIT:	10:00 – 12:15 Uhr
ANERKENNUNG:	3 LE B-Lizenz Prävention (nach dem Lehrgang wird den Teilnehmern die Teilnehmerbestätigung per Mail zugeschickt)
KOSTEN:	5€ → zum 30.05.2021 bitte an folgende IBAN überweisen: DE88 2655 0105 1623 1386 98 → Verwendungszweck: Lehrgang Herz-Kreislauf-Training
REFERENTIN:	Sabrina Kaumkötter
ANMELDUNG:	sabrina-kaumkoetter@gmx.de (bis zum 30.05.2021)

Nach der verbindlichen Anmeldung wird den Teilnehmern rechtzeitig zum Online-Lehrgang ein passender Microsoft Teams Link zugestellt (inkl. der Erklärung wie Microsoft Teams zu verwenden ist).