

## Hessischer Leichtathletik-Verband

Otto-Fleck-Schneise 4  
60528 Frankfurt am Main

Tel.: 069 - 6789 -242/-244  
E-Mail: lehre@hlv.de

Stand: 18.02.25,  
Änderungen möglich!



## **Fortbildung des Hessischen Leichtathletik-Verbandes** **Athletiktraining mit Kindern**

**Ausrichter:** Hessischer Leichtathletik-Verband

**Termin:** **Samstag, 17.05.2025, 10:30-14:00**

**Ort:** **Sport- u. Freizeitzentrum Kalbach, Am Martinszehnten 2, 60437 Frankfurt-Kalbach**

**Zielgruppe:** C- Trainerinnen und -Trainer, Übungsleitende mit und ohne Lizenz, Trainerassistentinnen und Trainerassistenten, Interessierte

**Inhalte:** Diese Fortbildung vermittelt fundiertes Wissen zum altersgerechten Athletiktraining für Kinder im Altersbereich von 6 bis 13 Jahren (U8-U14). Sie klärt über gängige Mythen auf und bietet evidenzbasierte Einblicke in die optimale körperliche Entwicklung junger Sportler. Die Teilnehmenden lernen, wie Kraft- und Sprungkrafttraining die Leistungsfähigkeit steigern kann, ohne das Wachstum zu beeinträchtigen. Der Lehrgang behandelt die Gestaltung effektiver und sicherer Trainingsprogramme, die auf die spezifischen Bedürfnisse verschiedener Altersgruppen zugeschnitten sind. Von der Theorie der langfristigen athletischen Entwicklung bis zur praktischen Umsetzung bietet diese Fortbildung umfassendes Wissen zur Förderung junger Athleten. Nach Abschluss sind die Teilnehmenden in der Lage, ein kindgerechtes Athletiktraining zu planen und durchzuführen.

**Anmerkung:** Maximal 10 Teilnehmende mit je einer Sportlerin/ einem Sportler bzw. max. 15 Teilnehmende ohne Falls Ihr eine Athletin/ einen Athleten mitbringt, teilt uns dies bitte bei der Online-Anmeldung oder im Nachgang per E-Mail mit.

**Referent:** Niclas Hartel, HLV-Landestrainer Sprint/Bob, Sportwissenschaftler B.A., Athletiktrainer

**Mitzubringen:** Sportkleidung/-schuhe für die Halle, ggf. Wechselkleidung, Getränke sowie Verpflegung (Selbstverpflegung). Eine aktive Teilnahme ist erwünscht.

**Kosten/ Leistungen:** Die Lehrgangsgebühr beträgt 30,00 Euro für HLV-Mitglieder und 40,00 Euro für Nicht-Mitglieder, die nach dem Lehrgang vom angegebenen Konto abgebucht wird. Alternativ erfolgt die Bezahlung per Überweisung nach Rechnungserhalt. Im Preis inbegriffen sind die Lehrgangsgebühren sowie die Schulungsunterlagen.

**Stornoregelung:** Eine kostenfreie Lehrgangs-Abmeldung ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich, anschließend werden 50% der Lehrgangsgebühren erhoben.

**Anerkennung:** Zur Verlängerung der C-Trainer-Lizenzen des HLV mit 4 Lerneinheiten.

**Anmeldung:** Bis zum **7. Mai 2025** online über die **[HLV-Bildungsseiten](#)**.

**Information:** Hessischer Leichtathletik-Verband, <https://www.hlv.de/>  
Christina König, [christina.koenig@hlv.de](mailto:christina.koenig@hlv.de), Tel. 069- 6789 242