

Hessischer Leichtathletik-Verband

Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt am Main

Tel.: 069 - 6789 -242/-244

E-Mail: lehre@hlv.de



Fortbildung des Hessischen Leichtathletik-Verbandes **Modernes Lauftraining**

Ausrichter: Hessischer Leichtathletik-Verband

Termin: Samstag, 13.01.2024, 09:30-16:30

Ort: Sportschule des LsbH, Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt

Zielgruppe: Lauf-TREFF-Leiter:innen, Lauf-TREFF-Betreuer:innen, C-Trainer:innen,
Trainer:innen/Übungsleiter:innen ohne Lizenz, Interessierte

Inhalte: Die Fortbildung sieht folgende Schwerpunkte vor:

- Theorieteil:
 - Auffrischung Belastungssteuerung und Herzfrequenzparameter
 - Vorstellung alternativer Ausdauermethoden
- Praxisteil:
 - Neue Impulse für Warm-Up, Lauf-ABC und Hürdendrills für jedes Alter und für jede Leistungsstufe
 - Athletiktraining mit dem eigenen Körpergewicht ins Lauftraining integriert für verschiedene Leistungsstufen
 - Spielerisch schneller: polarisiertes Training von Fahrtenspiel über Fitnessreaktionslichter bis Tabata. Weniger ist mehr und bringt auch Marathonis und Ultras weiter und beugt Verletzungen vor.
 - Dehnen, Mobilisieren, Entspannen

Referent:in: Anne Marchewski. Anne ist ehemalige Leistungssportlerin (100m Hürden) hat nach Beendigung ihrer Leistungssportkarriere diverse Trainingsmöglichkeiten und Sportarten ausprobiert und ihren Weg zwischen Trainingsreizen und Entspannung (weniger ist manchmal mehr) gefunden. Aktuell gibt sie Kurse im Fitnessstudio (Spinning, Tabata, Fitnesskurse) und führt eine Vorschulkindergruppe an die Leichtathletik heran.

Kosten/Leistungen: Die Lehrgangsgebühr beträgt 60,00 Euro für HLV-Mitglieder und 80,00 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 ein Mittagessen. Eine kostenfreie Lehrgangs-Abmeldung ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich, anschließend werden 50% der Lehrgangsgebühren erhoben.

Anerkennung: Die Fortbildung ist vom HLV genehmigt und wird mit 8 Lerneinheiten (LE) zur Verlängerung der C-Trainer-Lizenzen des HLV anerkannt.

Anmeldung: Für diese Veranstaltung können Sie sich online bis zum 04. Januar 2024 auf der Homepage des Hessischen Leichtathletik-Verbandes anmelden:
<https://www.hlv.de/bildung/lehrgangsanmeldung>

Infos: Hessischer Leichtathletik-Verband, Clara Costadura, clara.costadura@hlv.de, Tel. 069- 6789 244

Stand: 21.12.23, Änderungen möglich!