

Fortbildung des Hessischen Leichtathletik-Verbandes **„Der verletzte (Leicht-)Athlet“ - Grundlagen für die Trainingspraxis**

Ausrichter: Hessischer Leichtathletik-Verband

Termin: **Samstag, 28. Juni 2025, 09:30 - 16:30 Uhr**

Ort: **Turnvereins 1886 Okriftel e.V., Erlenstr. 9a, 65795 Hattersheim-Okriftel**

Zielgruppe: C-Trainer:innen, Trainer:innen/Übungsleiter:innen ohne Lizenz, Interessierte

Inhalte: Die Fortbildung thematisiert typische Verletzungsbilder und Risikofaktoren der verschiedenen Disziplinen der Leichtathletik – mit dem Ziel, gezielte Coaching- und Trainingsstrategien zur Prävention und Rehabilitation zu entwickeln:

- Häufige Verletzungsbilder und Risikofaktoren
- Coachingstrategien und Athletenführung
- Strategien für ein individuelles Defizittraining:
 - Prinzipien
 - Grundlagen von zweckmäßigem Training / Defizittraining
 - Neurozentriertes Training
 - Praxisarbeit

Referent: David Witton ist Sporttherapeut (M.Sc.), Athletik-Funktional-Reha Trainer (A-Lizenz), Personaltrainer, Ernährungcoach, Schmerztherapeut und Neuro-Athletik-Trainer. Hinzu hat er mehrere Ausbildungen wie Faszientraining, Kinesio- und Myofasziales Training, Flossing, Massage, Stressmanagement und Funktional Yoga teilgenommen.

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 Schulungsunterlagen, die Lehrgangsgebühren sowie ein Mittagessen beim Restaurant „Drei Meter über dem Main“. **Stornoregelung:** Eine kostenfreie Lehrgangs-Abmeldung ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich, anschließend werden 50% der Lehrgangsgebühren erhoben.

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

Anmeldung: Für diese Veranstaltung können Sie sich online bis zum 19. Juni 2025 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