

## 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** **(Neuro)-Mobility-Training**

**Ausrichter:** Hessischer Leichtathletik-Verband

**Termin:** Freitag, 15.03.2024, 09:30 bis 16:30 Uhr

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

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

**Inhalte:** Neben der Bedeutung der Faszien für Gesundheit, Fitness und Leistungsfähigkeit steht ein weiteres Thema seit einiger Zeit im Fokus der Aufmerksamkeit: Das „Mobility Training“. Ausgehend vom Functional Training findet es zunehmend Verbreitung. In diesem Workshop erfährst du in Theorie und Praxis, wie vielseitig „Mobility Moves“ sind. Du erlebst, dass die Herangehensweise weit über Stretching und klassisches Beweglichkeitstraining hinausgeht. Elemente aus dem Faszientraining und dem neuromuskulären Training fließen hier mit einem Arbeiten an den Bewegungsgrenzen zusammen. Ergänzt wird dieses Thema mit ersten Einblicken in das neuronale Bewegungstraining, das aus einer anderen Perspektive die Beweglichkeit beeinflussen kann. Nimm neue Ideen für dein Beweglichkeitsverständnis mit und gestalte deine Bewegungssequenzen nach den neuesten Erkenntnissen der Trainingslehre.

### Inhalte der Fortbildung:

- Theorie über Beweglichkeitstraining und Neuroathletik
- Praxis Obere Extremitäten
- Praxis Untere Extremitäten
- Praxis Neuroathletik
- Atemtechniken

**Referent:** Sonja Hergert, Sportwissenschaftlerin M.A., Physiotherapeutin, Personal Trainerin

**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, Schulungsunterlagen sowie ein Mittagessen. Bei einer Absage, die später als 10 Tage vor Beginn der Schulung erfolgt, 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 06. März 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](mailto:clara.costadura@hlv.de), Tel. 069- 6789 244