

Hessischer Leichtathletik-Verband

Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt am Main

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

Stand: 09.12.24,
Änderungen möglich!



Grundausbildung des Hessischen Leichtathletik-Verbandes **Ausbildung DLV-Lauf- und Walking Coach: BASIC**

Ausrichter: Hessischer Leichtathletik-Verband

Termin: **Freitag, 28. Februar 2025, 16:00 bis 21:15 Uhr**
Samstag, 01. März 2025, 09:00 bis 16:30 Uhr

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

Zielgruppe: Breitensport-C-Trainer: innen, Lauffreizeit-Betreuer- Interessierte

Inhalte: **Freitag, 28.02.2025 (16:00 Uhr – zirka 21:15 Uhr)**

- Begrüßung und Organisation
- Laufen und Walken - Praxis (Lauf-/Walking-ABC (Teil 1), Einführung Walken sowie Einführung Laufen)
- Abendessen
- Laufen und Walken: Theorie (Geschichte und Entwicklung, Besonderheiten, Zielgruppen, Grundlagen der Techniken von Laufen und Walking)

Samstag, 01.03.2025 (09:00 Uhr – zirka 16:30 Uhr)

- Grundlagen Ausdauertraining
- Trainingsprinzipien und Belastungsnormative
- Gestaltung Übungsstunden mit Stundenbild und -verlauf (versch. Zielgruppen)
- Laufen und Walken - Praxis (Aufwärmen, Lauf-/Walking-ABC (Teil 2), Koordinative Übungsvariationen)
- Mittagessen
- Richtig trainieren (Die Trainingsbausteine, Koordination und Koordinative Fähigkeiten)
- Koordination und Funktionelle Gymnastik (Koordination, Mobilisation, Stabilisation)
- Zusammenfassung, Abschluss und Auswertung

Referenten: Maximilian Brüderl und Roman Astheimer.

Kosten/-Leistungen: Die Lehrgangsgebühr beträgt 150,00 Euro für HLV-Mitglieder und 175,00 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 und neue DLV-Schulungsunterlagen inkl. online-Manuals und online-Wissenscheck. Zum Erhalt des Zertifikats wird eine aktuelle **Erste-Hilfe-Bescheinigung** (nicht älter als 2 Jahre) benötigt. Die Sportschule des Landessportbundes Hessen bieten Übernachtungsmöglichkeiten an. Falls Sie eine Übernachtungsmöglichkeit benötigen, wenden Sie sich bitte an Clara Costadura. Die Übernachtungskosten sind nicht in der Lehrgangsgebühr enthalten. **Stornoregelung:** Eine kostenfreie Lehrgangs-Abmeldung ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich, anschließend werden 50% der Lehrgangsgebühren erhoben.

Anerkennung: Die Grundausbildung entspricht den ehemaligen „Lauf -TREFF- Betreuer“ sowie den „Walking/-Nordic Walking -TREFF -Betreuer“ und wird mit 15 Lerneinheiten (LE) zur Verlängerung der HLV-C-Trainer-Breitensport- Lizenz anerkannt.

Anmeldung: Für diese Veranstaltung können Sie sich online bis zum 20. Februar 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