

## Hessischer Leichtathletik-Verband

Otto-Fleck-Schneise 4  
60528 Frankfurt am Main

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

Stand: 06.02.24,  
Änderungen möglich!



## **Weiterbildung des Hessischen Leichtathletik-Verbandes** **Walking-/Nordic-Walking-TREFF-Leiter**

**Ausrichter:** Hessischer Leichtathletik-Verband

**Termin:** **Freitag, 28. Juni 2024, 16:00 bis zirka 21:15 Uhr**  
**Samstag, 29. Juni 2024, 09:00 bis zirka 17:30 Uhr**

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

**Zielgruppe:** Breitensport-C-Trainer: innen, Walking und Nordic- Walking-TREFF-Betreuer:innen

### **Inhalte:**

- Walking/ Nordic Walking Technik mit Videoanalyse
- Trainingssteuerung mit Herzfrequenzmessung
- Trainings- und Belastungssteuerung, Trainingsmethodik
- Funktionsgymnastik
- Metabolisches Syndrom
- Erweiterte sportmedizinische Grundlagen
- Muskuläre- und neuromuskuläre Dysbalancen
- Motivation – und wie sie bleibt!

**Voraussetzung:** Vollendung des 17. Lebensjahres. Zur Teilnahme an der Weiterbildung werden das Zertifikat der Grundausbildung und einen aktuellen Nachweis über einen absolvierten Erste-Hilfe-Grundlehrgang mit 9 Unterrichtseinheiten, der nicht länger als zwei Jahre zurückliegen darf (kann nachgereicht werden).

**Referent:innen:** Andrea Wecker und Roman Astheimer.

**Kosten/Leistungen:** Die Lehrgangsgebühr beträgt 115,00 Euro für HLV-Mitglieder und 140,00 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 Schulungsunterlagen. 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 Weiterbildung wird mit 15 Lerneinheiten der insgesamt 120 Lerneinheiten umfassenden „Allgemeinen C-Trainer Breitensport-Ausbildung“ sowie zur Verlängerung der C-Trainer Breitensport-Lizenz anerkannt.

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