

Hessischer Leichtathletik-Verband

Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt am Main

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

Stand: 09.07.24,
Änderungen möglich!



Regionale Fortbildung des Hessischen Leichtathletik-Verbandes **Funktionelles Bewegen**

Ausrichter: Hessischer Leichtathletik-Verband

Termin: **Samstag, 12. Oktober 2024, 10:00 bis 18:00 Uhr**
Sonntag, 13. Oktober 2024, 09:30 bis 15:30 Uhr

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

Zielgruppe: C-Trainer:innen, Trainer:innen/Übungsleiter:innen ohne Lizenz, (Nordic-)Walkingtreff-Betreuer/-Leiter, Interessierte

Inhalte:

- Theorie: „Modernes funktionelles Training“
- Praxis Teil I: Funktionelles Aufwärmen in Verbindung mit Koordination in der Turnhalle
- Praxis Teil II: Sinnvolles Dehnen und fasziale Regeneration
- Funktional Yoga
- Theorie: „Sportlerernährung im modernen 21. Jahrhundert“
- Praxis Teil III: Mentale Gesundheit und Stressreduktion
- Praxis Teil IV: Funktionelle Beweglichkeit im Einklang mit Krafttraining

Referentinnen: David Witton und Anne Marchewski.

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

Anne ist ehemalige Leistungssportlerin (100m Hürden). Nach der Beendigung ihrer Leistungssportkarriere hat sie den Schwerpunkt auf diverse Trainingsmöglichkeiten, neue Sportarten und das Vertiefen der Entspannungstechniken gelegt. Aktuell gibt sie Kurse im Fitnessstudio (Spinning, Tabata, Fitnesskurse) und führt eine Vorschulkindergruppe an die Leichtathletik heran.

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, Schulungsunterlagen sowie das Mittagessen am beiden Tagen 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 ist vom HLV genehmigt und wird mit 15 Lerneinheiten (LE) zur Verlängerung der C-Trainer-Lizenzen des HLV anerkannt. Dieser Lehrgang ist zudem ein Baustein der 120 LE umfassenden Ausbildung zum C-Trainer Breitensport.

Anmeldung: Für diese Veranstaltung können Sie sich online bis zum 03. Oktober 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
Unleashed Therapy, David Witton, david@unleashed-therapy.com, Tel. 0162 3979797