

## Hessischer Leichtathletik-Verband

Otto-Fleck-Schneise 4  
60528 Frankfurt am Main

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

Stand: 30.04.25,  
Änderungen möglich!



## **Grundausbildung des Hessischen Leichtathletik-Verbandes** **Nordic Walking-Technik: Übungen und Vertiefung**

**Ausrichter:** Hessischer Leichtathletik-Verband

**Termin:** **Freitag, 04. Juli 2025, 16:00 bis 21:15 Uhr**  
**Samstag, 05. Juli 2025, 09:00 bis 16:30 Uhr**

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

**Zielgruppe:** Angehende Breitensport-C-Trainer: innen, Interessierte

**Voraussetzung:** Erste Erfahrungen mit der Technik, Erste-Hilfe-Kurs (nicht älter als zwei Jahre), Lauf- und Walking Coach BASIC oder vergleichbare Ausbildung (bei Betreuern der Leitung einer Gruppe; Nachreichen im Nachgang möglich).

**Inhalte:** **Freitag, 04.07.2025 (16:00 Uhr – zirka 21:15 Uhr)**

- Begrüßung, Organisation
- Praxis: Warm up, Herausarbeiten der Technikmerkmale des Nordic Walkings und Umsetzung in die Praxis
- Gemeinsames Abendessen
- Theorie/Praxis: Walking und Nordic-Walking-Technik
- Theorie: Gesundheit und Wohlbefinden durch Nordic Walking Ausrüstung

**Samstag, 05.07.2025 (09:00 Uhr – zirka 16:30 Uhr)**

- Theorie: Richtig trainieren: Trainingsprinzipien & Planung von Trainingseinheiten
- Praxis: Fehler erkennen und korrigieren, individuelle Technikkorrektur
- Gemeinsames Mittagessen
- Praxis: Tipps und Kniffe bei der Vermittlung der Technik
- Praxis: Stretching und Kräftigungsübungen mit dem Stock
- Abschlussrede / Feedback

**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, ein Abendessen, ein Mittagessen sowie die 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 Fortbildung ist vom HLV genehmigt 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 26. 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](mailto:clara.costadura@hlv.de) Tel. 069- 6789 244