

## Hessischer Leichtathletik-Verband

Otto-Fleck-Schneise 4  
60528 Frankfurt am Main

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

Stand: 02.02.24,  
Änderungen möglich!



## **Grundausbildung des Hessischen Leichtathletik-Verbandes** **Lauf-TREFF-Betreuer**

**Ausrichter:** Hessischer Leichtathletik-Verband

**Termin:** **Freitag, 10. Mai 2024, 16:00 bis 21:15 Uhr**  
**Samstag, 11. Mai 2024, 09:00 bis 16:30 Uhr**

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

**Zielgruppe:** Breitensport-C-Trainer: innen, Lauftreff-Betreuer- Interessierte

**Inhalte:** **Freitag, 10.05.2024 (16:00 Uhr – zirka 21:15 Uhr)**

- Begrüßung, Organisation
- Praxis: Warm up, Betreuung im Einsteiger- und Fortgeschrittenenbereich (Walken und Laufen)
- Abendessen
- Gemeinsames Abendessen
- Theorie: DLV-Treffs, Organisation, Regeln, Ausrüstung, praktische Tipps (Streckenwahl, Wetter, Bekleidung, Ernährung, Ersthilfe, Versicherung)
- Theorie: Lauftechnik, Walking und Nordic-Walking-Technik

**Samstag, 11.05.2024 (09:00 Uhr – zirka 16:30 Uhr)**

- Sportmed. Grundlagen, Prävention und Sportverletzungen
- Lauftechnik, Laufstil, Lauf ABC (Halle oder draußen)
- Grundsätze im Ausdauertraining,
- Gemeinsames Mittagessen
- Funktionsgymnastik und Dehnung (Halle)
- Abschlussrede / Feedback

**Referent:innen:** Andreas Kohr, Andrea Wecker, Carsten Graumann, Maximilian Brüderl 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 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 02. Mai 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