

## Hessischer Leichtathletik-Verband

Otto-Fleck-Schneise 4  
60528 Frankfurt am Main

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

Stand: 19.07.24,  
Änderungen möglich!



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

**Ausrichter:** Hessischer Leichtathletik-Verband

**Termin:** **Freitag, 15. November 2024, 16:00 bis 21:15 Uhr**  
**Samstag, 16. November 2024, 09:00 bis 17:30 Uhr**

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

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

**Inhalte:** **Freitag, 15.11.2024 (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, 16.11.2024 (09:00 Uhr – zirka 17:15 Uhr)**

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

**Referenten:** Andreas Kohr, 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.

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 07. November 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