

Hessischer Leichtathletik-Verband

Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt am Main

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

Stand: 26.02.25,
Änderungen
möglich!



Fortbildung des Hessischen Leichtathletik-Verbandes **ASAL – Attraktives Stabilitäts- und Ausdauertraining für Läufer:innen**

Ausrichter: Hessischer Leichtathletik-Verband

Termine: **Donnerstag, 08. Mai 2025, 19:00 bis 20:15 Uhr (Online, über Microsoft Teams)**
Freitag, 09. Mai 2025, 16:00 bis 21:15 Uhr (Sportschule des LsbH)

Ort: Sportschule des LsbH, Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt

Zielgruppe: C-Trainer:innen, Trainer:innen/Übungsleiter:innen ohne Lizenz, Interessierte

Inhalte: Längst wissen Läufer:innen, dass sie neben spezifischem Ausdauertraining rumpfkraftigende und koordinative Übungen in ihr Training einbauen sollten. Dennoch wird Stabilitätstraining in Läuferkreisen gerne stiefmütterlich behandelt. In dieser Fortbildung lernst Du, wie Du Stabilitätsübungen geschickt mit Ausdauertraining verbinden und ein attraktives Kombinationstraining anbieten kannst. Ganz nebenbei wird auch Dein Kopf gefordert, die entsprechenden Übungen fließen einfach in Dein Aufwärmprogramm mit ein, so dass Du Deinen Teilnehmenden ein motivierendes, ganzheitliches Training anbieten kannst. Im Rahmen der Fortbildung erhältst Du ein umfangreiches Übungsskript, anhand dessen Du die Inhalte direkt in Deine Praxis umsetzen kannst.

Referentin: Evi Lindner, Referentin für Prävention und Gesundheitssport des Landessportbundes Hessen Sportwissenschaftlerin, Group Fitness Trainerin Aerobic, Workout & Step, Pilates A Lizenz, Rückenschullehrerin, Beckenbodentrainerin

Kosten/Leistungen: Die Lehrgangsgebühr beträgt 60,00 Euro für HLV-Mitglieder und 80,00 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 ein Abendessen. **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 8 Lerneinheiten (LE) zur Verlängerung der C-Trainer-Lizenzen des HLV anerkannt.

Anmeldung: Für diese Veranstaltung können Sie sich online bis zum **29. April 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, Tel. 069- 6789 244