



[www.hlv.de](http://www.hlv.de)

## **Fortbildung und Programmeinweisung: „Outdoor Athletics“ und „Laufend unterwegs“**

**Ausrichter:** Hessischer Leichtathletik-Verband

**Termin:** Donnerstag, 31. August (18:30-20:00 Uhr) und Freitag, 01. September 2023 (16:00-21:00 Uhr)

**Ort:** Donnerstag: Online; Freitag: Kurpark Wiesbaden

**Inhalte:** In folgender Fortbildung werden die zwei DLV- Präventionssportsprogramme „Outdoor Athletics“ und „Laufend unterwegs“ geschult. Beide Programme sind mit dem Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ zertifiziert, das durch den DOSB und die Bundesärztekammer entwickelt wurde. Gleichzeitig sind sie von der Zentrale Prüfstelle für Prävention (ZPP) anerkannt. In der Fortbildung werden viele praktische Übungen aus beiden Programmen angeboten. Ihre Wirkungen werden dabei durch theoretische Erklärungen erläutert. Die Fortbildung hat das Ziel, beide Programme Übungsleiter:innen und Trainer:innen vorzustellen, damit sie diese in ihren Tätigkeiten einbinden können.

Das Programm „Outdoor Athletics“ setzt den Fokus auf den Zusammenhang zwischen der körperlichen Gesundheit und der Aktivität in der Natur. Es zielt darauf ab, die Wirkung der „Green Exercise“ auf Körper, Psyche und soziale Beziehungen zu übertragen. Das Programm „Laufend unterwegs“ ist ein Anfänger-Laufkurs, der sich erstmals ausschließlich dem Ausdauersport Laufen widmet und die Teilnehmenden dazu befähigt, am Kursende 30 Min am Stück laufen zu können. Beide Programme sehen 12 Unterrichtsstunden als Musterübungsstunden vor, die den Trainer:innen und Übungsleiter:innen als Hilfe dienen sollen.

**Referent:** Evi Lindner, Andrea Wecker

**Kosten/Leistungen:** Die Lehrgangsgebühr beträgt 80,00 Euro für HLV-Mitglieder und 100,00 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 (Zwei Kursmanuals im Wert von 30 Euro). Bei Absagen, die später als 2 Wochen vor Beginn der Schulung erfolgt, werden 50% der Lehrgangsgebühren erhoben.

**Zielgruppe:** Trainer:innen und Übungsleiter:innen, die im Verein ein Übungs-, bzw. das DLV-Kursprogramm Outdoor Athletics anbieten wollen.

- Ausgebildete Übungsleiter:in – B „Sport in der Prävention“ Profil „Herz-Kreislauf“ oder Personen mit Bewegungs- und sportbezogene Berufsausbildung können das Kursprogramm „Outdoor Athletics“ und das Kursprogramm „Laufend unterwegs“ mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT und Standard Prävention der Krankenkassen zertifizieren lassen.
- Interessierte oder Personen, die eine HLV-C-Trainer-Lizenz sowie ein HLV-Zertifikat Lauf-/Walking-TREFF-Betreuer besitzen, können ebenfalls an der Schulung teilnehmen, allerdings können diese keine zertifizierten Kurse anbieten.

**Informationen:** Getränke und Verpflegungen müssen mitgebracht werden.

**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 17. August 2023 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  
Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt am Main

*Stand: 01.08.23, Änderungen möglich!*