

Hessischer Leichtathletik-Verband

Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt am Main

Tel.: 069 - 67 89 211

E-Mail: lehre@hlv.de

Fax: 069 - 67 89 244

www.hlv.de



HLV-Weiterbildung für Walking und Nordic- Walking-TREFF-Leiter

Ausrichter: Leichtathletik-Kreis Darmstadt-Dieburg und Hessischer Leichtathletik-Verband

Termin: Freitag, 15. September 2023, 16:00 – 21:15 Uhr und Samstag, 16. September 2023, 9:00 – 17:30 Uhr

Ort: Turnverein 1891 Babenhausen e.V., Ziegelhüttenstraße 1, 64832, Babenhausen

Zielgruppe: Walking und Nordic- Walking-TREFF-Betreuer:innen

Voraussetzung: Vollendung des 17. Lebensjahres.

Zur Teilnahme an der Weiterbildung werden das Zertifikat der Grundausbildung und einen aktuellen Nachweis über einen absolvierten Erste-Hilfe-Grundlehrgang mit 9 Unterrichtseinheiten, der nicht länger als zwei Jahre zurückliegen darf (kann nachgereicht werden).

Inhalte:

- Walking/ Nordic Walking Technik mit Videoanalyse
- Trainingssteuerung mit Herzfrequenzmessung
- Trainings- und Belastungssteuerung, Trainingsmethodik
- Funktionsgymnastik
- Metabolisches Syndrom
- Erweiterte sportmedizinische Grundlagen
- Muskuläre- und neuromuskuläre Dysbalancen
- Motivation – und wie sie bleibt!

Referentin: Andrea Wecker

Kosten/ Anerkennung

115,00 Euro für HLV-Mitglieder, für Nicht-Mitglieder 140,00 Euro. Die Bezahlung erfolgt per Bankeinzug nach der Grundausbildung. Im Preis inbegriffen sind die Lehrgangsgebühr, ein Skript sowie ein Abendessen am Freitag und ein Mittagessen am Samstag.

Die Grundausbildung ist vom HLV genehmigt und wird mit 15 Lerneinheiten der insgesamt 120 Lerneinheiten umfassenden „Allgemeinen C-Trainer Breitensport-Ausbildung“ sowie zur Verlängerung der C-Trainer Breitensport-Lizenz anerkannt

Anmeldung: Für diese Veranstaltung können Sie sich online bis zum 07. September 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, Tel. 069- 6789 244