



Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt
E-Mail: martin.herbold@hlv.de, www.hlv.de

C-Trainer Leistungssport-Ausbildung 2025 in Nordhessen

Stand: 31.01.2025 –Änderungen möglich

Profil des C-Trainers Leistungssports

Der C-Trainer Leistungssport ist für die Nachwuchsleichtathletik im Trainingsbetrieb und Wettkampfsport in den Vereinen zuständig. Sein Schwerpunkt liegt im Schülerbereich (ca. 12-15 Jahre). Dementsprechend zielt die Ausbildung auf eine Befähigung in der Betreuung und Anleitung in der Schüler- und Jugendleichtathletik und auf die Vermittlung von Kenntnissen, Fertigkeiten und Fähigkeiten für Training und Wettkampf in allen leichtathletischen Disziplinen auf der Basis des offiziellen Rahmentrainingsplans des DLV „Schülerleichtathletik“ hin.

Zulassung und Voraussetzungen zur Ausbildung

- Teilnahme ab Vollendung des 16. Lebensjahres, d.h. bis zur Volljährigkeit ist eine Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten erforderlich.
- Mitgliedschaft und Übungsleitertätigkeit in einem beim Hessischen Leichtathletik-Verband (HLV) gemeldeten Verein
- Nachweis einer Erste-Hilfe-Grundausbildung mit 9 Lerneinheiten (nicht älter als 2 Jahre)
- Nachweis über eine absolvierte Kampfrichter-Grundausbildung, die von den Leichtathletikkreisen angeboten und durchgeführt wird. Der Kreis Schwalm-Eder bietet (z.B.) im Zeitraum der C-Trainer-Ausbildung eine Kampfrichter-Grundausbildung an. Andere Leichtathletikkreise bieten ebenso über das Jahr verteilt entsprechende Kari-Grundausbildungen an, die besucht werden können. Die aktuellen Lehrgangsangebote finden Sie auf den [HLV-Bildungsseiten](#).

Alle Nachweise müssen zur ersten Präsenzausbildung dem Lehrgangsleiter vorgelegt werden, der Nachweis zur Kampfrichter-Grundausbildung muss bis zum Lehrgangsende vorliegen.

Anmeldung

- Die Anmeldung hat schriftlich bis zum **02. Juni 2025** auf HLV-Formular zu erfolgen. Das Anmeldeformular mit Adresse und Erreichbarkeiten ist als Anlage beigefügt. **Ausbildungsbeginn ist der 30. Juni 2025.**
- Eine Bestätigung der Anmeldung erfolgt per Mail. Kurz nach Meldeschluss bzw. Abschluss der Planung, erhält jeder Teilnehmende eine Einladung mit Einzelheiten zum Lehrgang.

- Stornoregelung: Eine kostenfreie Lehrgangsabmeldung ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich, anschließend werden 50% der Ausbildungsgebühren erhoben.

Allgemeine Hinweise

- Für alle Ausbildungsgruppen sind die vom Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV) veröffentlichten Rahmentrainingspläne in der jeweils gültigen Fassung verbindliche Bestandteile der Ausbildung. Die Lehrordnung (LEO) in der gültigen Fassung der Satzung und Ordnungen des DLV sowie die aktuellen Durchführungsbestimmungen des Bundesausschusses Aus- und Fortbildung, Wissenschaft, Trainerschule regeln die Einzelheiten.

Kosten/ Leistungen

- 425,00 € für HLV- Mitglieder (600,00 € für Nicht-Mitglieder; Ausgabe einer Teilnahmebestätigung).
Darin enthalten: Lehrgangs- und Prüfungsgebühren, Schulungsunterlagen; je ein Mittagessen pro Lehrgangswochenende bei den Präsenzkursen. Die Kosten für die Kampfrichter-Grundausbildung sind hierin nicht enthalten.
- Für ausgebildete Trainerassistent:innen Leichtathletik (HLV), reduziert sich die Lehrgangsgebühr auf 375,00 €, wenn die Ausbildung nicht länger als 4 Jahre zurückliegt. Der Nachweis hierüber muss vor Beginn der Ausbildung vorliegen.
- Die Lehrgangsgebühr ist bei Lehrgangsbeginn in bar zu entrichten.
- Die Teilnehmerzahl ist auf 25 Personen begrenzt. Zur Durchführung des Lehrgangs müssen mindestens 18 Anmeldungen vorliegen.

Anerkennung anderer Ausbildungen

- Bewerber:innen mit abgeschlossenem Hochschulstudium im Fachbereich Sportwissenschaften mit Schwerpunktausbildung Leichtathletik, können die C-Trainer Leistungssport-Lizenz beantragen und nach Zustimmung des Lehrausschusses und bestandener Prüfung erhalten. Die Kosten für die Ausstellung der Lizenz belaufen sich auf 30,00 €.
- Die Ausbildung zur/zum „Trainerassistent Leichtathletik U8-U14“ wird mit 15 Lerneinheiten für die Ausbildung zum C-Trainer Leistungssport anerkannt. Dafür fallen die Module „Kinderleichtathletik I und II / Kindeswohl“, „Methodik/Didaktik einer Trainingseinheit“ und „Methodisch-didaktische Prinzipien beim Übergang von KiLa zu Grundlagentraining“ aus.

Gültigkeit der Lizenz

Die C-Trainer Leistungssport-Lizenz hat eine Gültigkeitsdauer von vier Jahren. Zur Lizenzverlängerung für weitere vier Jahre müssen innerhalb der Gültigkeitsdauer mindestens 15 Lerneinheiten (LE) als Fortbildung nachgewiesen werden. Mindestens die Hälfte der LE müssen einen Leistungssportbezug haben bzw. beim HLV besucht werden.

Ausbildungsumfang

Die 120 Lerneinheiten (LE) umfassende Ausbildung wird in der Regel in drei Abschnitten durchgeführt:

- Grundkurs (30 LE)
- Spezialkurse (ca 86 LE)
- Prüfung (ca 4 LE)

Grundkurs

Alle angehenden C-Trainer:innen Leistungssport besuchen zunächst einen 30 Lerneinheiten (LE) umfassenden Grundkurs. Dieser erfolgt online als Selbststudium (E-Learning) und wird über die DLV-Online-Akademie abgewickelt.

Inhalte:

- Leichtathletische Disziplinen
- Generelle Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Motorisches Lernen und Technikerwerb
- Trainingsplanung und -steuerung
- Wettkämpfe
- Anti-Doping und Prävention gegen sexualisierte Gewalt
- Vereins- und Verbandsstrukturen

Spezialkurse

Nach Beendigung des Grundkurses folgen die Spezialkurse, die weitere ca. 86 Lerneinheiten umfassen. Die theoretischen und praktischen Inhalte werden in einem Wechsel von Präsenz- und Online-Lehrgängen vermittelt, die jeweils am Wochenende und unter der Woche durchgeführt werden.

Inhalte:

- Kinderleichtathletik, Übergang von der KiLa zum Grundlagentraining, sowie Kindeswohl
- Arbeit mit dem Rahmentrainingsplan Grundlagentraining (RTP GLT) und Trainingslehre
- GLT Kurz- und Langsprint
- GLT Kurz- und Langhürdensprint
- GLT Staffeln
- GLT Mittel-/Langstreckenlauf
- GLT Gehen
- GLT Weit- und Dreisprung
- GLT Hochsprung
- GLT Stabhochsprung
- GLT Kugelstoß
- GLT Diskuswurf
- GLT Speerwurf
- GLT Hammerwurf
- Turnen in der Leichtathletik
- Paraleichtathletik/ Inklusion
- Antidoping

Termine

- **Grundkurs online Selbststudium** (Am Ende muss ein Testkatalog aus Fragen absolviert werden, das Teilnahmezertifikat ist zum ersten Präsenztermin (16.08.2025) mitzubringen und die Voraussetzung für die weitere Teilnahme)

- **Spezialkurs online Videokonferenz 15.09.2025** 18:30-20:00 Uhr „Arbeit mit dem RTP GLT“, **16.09.2025** 18:30-20:00 Uhr „Trainingslehre“, **29.09.2025** 19:00-21:15 Uhr „Antidoping“, **30.09.2025** 19:00-20:30 Uhr „Paraleichtathletik/Inklusion“
- **Spezialkurs 16./17.08.2025, 13./14.09.2025, 04./05.10.2025, 01./02.11.2025, 15./16.11.2025, Reserve 08./09.11.2025, 22./23.11.2025, Beginn jeweils 08:30 Uhr**
Die Themen des Spezialkurses sind Wurf, Kila, Lauf, Sprint, Sprung und werden in dieser Reihenfolge an den Wochenenden vermittelt. Die schriftliche Prüfung wird am letzten Wochenende stattfinden.

Ausbildungsort

Die Ausbildungsorte sind Fritzlar und Borken (Hessen). Weitere Informationen erfolgen nach der Anmeldung.

Prüfung

Alle angehenden C-Trainer:innen Leistungssport schließen die Ausbildung gemeinsam mit einer schriftlichen Prüfung ab.

Anwesenheit/ Prüfung / Lizenzvergabe:

- Die „C-Trainer Leistungssport-Lizenz“ wird nach regelmäßiger und aktiver Teilnahme (**95 % Anwesenheitspflicht**; entspricht einem Fehltag) und dem Bestehen der Prüfungsbestandteile (Online-Grundkurs, schriftliche Prüfung) ausgehändigt.
- Bei Nichtbestehen kann die schriftliche Prüfung einmal innerhalb eines Jahres nachgeholt werden. Die Nachprüfungsgebühr beträgt 50,00 Euro.

Mögliche Weiterbildungsmaßnahmen

- B-Trainer-Leistungssport („Spring/Hürde“, „Lauf/Gehen“, „Sprung“, „Wurf/Stoß“ und „Mehrkampf“).

Kommunikation/Ansprechperson:

- Ansprechperson Lehrgangsleiter: Dr. Martin Herbold, martin.herbold@hlv.de
- Die Kommunikation wird vorwiegend über E-Mails und die Online-Plattform Padlet stattfinden.
- **Wichtiger Hinweis:** Bitte den **Spam-Ordner** regelmäßig prüfen, da E-Mails immer wieder dort landen können.