

## Hessischer Leichtathletik-Verband

Otto-Fleck-Schneise 4  
60528 Frankfurt am Main

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

Stand: 02.02.24,  
Änderungen möglich!



## Weiterbildung des Hessischen Leichtathletik-Verbandes **Lauf-TREFF-Leiter**

**Ausrichter:** Hessischer Leichtathletik-Verband

**Termin:** **Freitag, 21. Juni 2024, 16:00 bis 21:15 Uhr**  
**Samstag, 22. Juni 2024, 08:30 bis 17:00 Uhr**

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

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

**Inhalte:** **Freitag, 21.06.2024 (16:00 Uhr – zirka 21:15 Uhr)**

- Begrüßung, Organisation
- Warm up, Laufen (Lauftechnik- und Koordinationsübungen), Laufstilanalyse
- Laufbeobachtungsbogen
- Gemeinsames Abendessen
- Gesundheitsfragebogen, Kontraindikationen des Laufens
- Erfahrungsaustausch

**Samstag, 22.06.2024 (08:30 Uhr – zirka 17:00 Uhr)**

- Erweiterte Sportmedizinische Grundlagen (Physiologie) am Beispiel Laufen
- Trainings- und Belastungssteuerung, Fitness-Test
- Trainingsplanung
- Gemeinsames Mittagessen
- Organisation / Öffentlichkeitsarbeit, Funktionsgymnastik (Theorie/ Muskuläre Dysbalancen + Praxis in Kleingruppen)
- Abschlussrunde / Feedback

**Referent:** Kurt Stenzel, ist ehemaliger deutscher Spitzensportler im Langstreckenlauf und arbeitet in seiner Privatpraxis in Frankfurt Nied als Physiotherapeut. Außerdem ist er auch Trainer, führt Laufstilanalysen, Trainingsberatung, Personal Coaching und Laufseminare durch.

**Kosten/Leistungen:** Die Lehrgangsgebühr beträgt 115,00 Euro für HLV-Mitglieder und 140,00 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. 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 Fortbildung ist vom HLV genehmigt 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 13. Juni 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