



Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt
Tel. 069 - 6789 244 (242), E-Mail: lehre@hlv.de, www.hlv.de

C-Trainer Leistungssport-Ausbildung 2025

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

- Mindestalter 16 Jahre.
- Mitgliedschaft und Übungsleitertätigkeit in einem beim Hessischen Leichtathletik-Verband (HLV) gemeldeten Verein → Administrator des Heimatvereins bestätigt „Vereinsfreigabe“ in Phoenix II.
- Nachweis einer Erste-Hilfe-Grundausbildung mit 9 Lerneinheiten (nicht älter als 2 Jahre).
- Unterschriebener Ehrenkodex
- Nachweis über eine absolvierte Kampfrichter-Grundausbildung, die von den Leichtathletikkreisen angeboten und durchgeführt wird. Der Kreis Frankfurt 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 können über den Phoenix II Personenaccount (Bereich Seminare) selbstständig hochgeladen oder per E-Mail an die HLV-Geschäftsstelle übermittelt werden.

Anmeldung

- Die Anmeldung zu allen Bildungsmaßnahmen des HLV erfolgt **online** über unsere Bildungsseiten: <https://www.hlv.de/bildung/lehrgangsanmeldung>. Diese kann von den Teilnehmenden selbst über den Phoenix II Personenaccount erfolgen oder durch den Heimatverein über den Vereinsaccount (Online-Sammelanmeldung).
- Eine Bestätigung der Anmeldung erfolgt per Mail. Kurz nach Meldeschluss bzw. Abschluss der Planung, erhält jeder Teilnehmende eine Einladung mit Einzelheiten zum Lehrgang.
- Meldeschluss: 02. Juni 2025.

- 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 der Lehrgangsorganisatorin Clara Costadura vor Beginn der Ausbildung vorliegen.
- Die Bezahlungsmethode kann bei der Anmeldung über das Verwaltungssystem Phoenix II ausgewählt werden. Die Lehrgangsgebühren werden kurz nach Ausbildungsbeginn in Rechnung gestellt bzw. abgebucht.
- Die Teilnehmerzahl ist auf 25 Personen begrenzt.

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 84 LE)
- Abschlusskurs/ Prüfung (ca 6 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 84 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
- Planung/ Realisierung der Lehrprobe

Termine

- **Grundkurs online Selbststudium** (Am **Montag, den 30 Juni** werden per E-Mail die Zugänge zum Online-Grundkurs versendet. Am Ende muss ein Testkatalog aus Fragen absolviert werden, das Teilnahmezertifikat ist vor bis zum 01.09.2025 auf Phoenix II hochzuladen und ist die Voraussetzung für die weitere Teilnahme). Bei Schwierigkeiten ist eine Abgabe per E-Mail möglich.

- **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 06./07.09.2025, 13./14.09.2025, 27./28.09.2025, 04.10.2025, 18./19.10.2025 (Joker I), 01./02.11.2025, 08./09.11.2025, 16.11.2025, 22.11.2025 (Joker II).** Der **Spezialkurs beginnt je nach Lehrgang entweder um 9:00 Uhr oder um 10:00 Uhr.** Die Themen des Spezialkurses sind oben (Spezialkurse/Inhalte) aufgelistet. Die Reihenfolge der Termin wird im Juni/Juli bekanntgegeben.

Abschlusskurs

Alle angehenden C-Trainer:innen Leistungssport schließen die Ausbildung gemeinsam mit einem 6 LE umfassenden Abschlusskurs ab, der in der Regel an einem Freitagnachmittag stattfindet.

- Die **Prüfung** findet am **Freitag, den 05. Dezember** (16:00 – 20:00 Uhr) in Kalbach statt.

Inhalte

- Lehrprobe
- Mündliche Prüfung

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, Lehrprobe und mündliche Prüfung) ausgehändigt.
- Bei Nichtbestehen können die Gesamtprüfung oder einzelne Prüfungsteile 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 HLV: Clara Costadura, clara.costadura@hlv.de, Tel. 069- 6789 244
- 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.