

Fortbildung des Hessischen Leichtathletik-Verbandes

Theorien und Praxis der Fuß- und Rumpfkraftigung sowie Grundlagen der Physiologie und Anatomie

Ausrichter: Hessischer Leichtathletik-Verband

Termin: **Samstag, 10. Mai, 09:30 bis 16:30 Uhr**

Ort: Sportschule des LsbH, Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt

Zielgruppe: C-Trainer:innen, Trainer:innen/Übungsleiter:innen ohne Lizenz, Interessierte

Inhalte:

- Begrüßung und Einführung
- **Theoretischer Teil 1:** Grundlagen der Anatomie und Muskelphysiologie.
 - Grundlagen der Koordinativen Fähigkeiten und deren Anwendung
 - Grundlagen Sehnentraining „Tendo Loading“
- **Praxisblock 1:** Fußkraftigung, Beinachsenkraftigung und Sehnentraining / Sehnenrehabilitation
- Mittagspause
- **Theoretischer Teil 2:** Grundlagen Rumpfkraftigung „Core stability“
- **Praxisblock 2:** Rumpfkraftigung
- **Theoretischer Teil 3:** Integration in den Trainingsalltag und Trainingsplanung
- Abschluss und Feedback

Referent: Norbert Müller ist Physiotherapeut & Experte für den Bewegungsapparat des OSP Hessen, des DLV und beim Physio Zentrum Odenwaldkreis tätig.

Kosten/Leistungen: Die Lehrgangsgebühr beträgt 60,00 Euro für HLV-Mitglieder und 80,00 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, Schulungsunterlagen sowie ein Mittagessen. **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 8 Lerneinheiten (LE) zur Verlängerung der C-Trainer-Lizenzen des HLV anerkannt.

Anmeldung: Für diese Veranstaltung können Sie sich online bis zum **29. April 2025** 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