

## **Fortbildungsreihe des Hessischen Leichtathletik-Verbandes im Block SPRINT** **TERMIN 2: Staffeltraining ganzjährig gedacht: Wechselfähigkeit ausbilden**

**Ausrichter:** Hessischer Leichtathletik-Verband

**Termin:** **Fortbildung I** PRÄVENTION: Sa: 16.11.2024, 15:00 - 18:00 Uhr  
**Fortbildung II** STAFFELTRAINING JUGEND BIS AKTIVE: Fr: 20.12.2024, 17:00 - 20:00 Uhr  
**Fortbildung III** KRAFTTRAINING IM JUGENDALTER: t.b.a.  
**Fortbildung IV** KURZHÜRDE: t.b.a.

\*Jeder Termin wird separat ausgeschrieben.

\*\*Es besteht die Möglichkeit, an einer, zwei, drei oder allen vier Fortbildungen teilzunehmen (Preisstaffelung siehe „Kosten/Leistungen“) und es ist möglich jederzeit in die Fortbildungsreihe einzusteigen.

**Ort:** Sport- & Freizeitzentrum Kalbach, Am Martinszehnten 2, 60437 Frankfurt am Main

**Zielgruppe:** C- und B- Trainer:innen, Trainer:innen/Übungsleiter:innen ohne Lizenz, Interessierte.

**Inhalte:** Kurze theoretische und weitestgehend praktische Darlegung von grundlegenden Gedanken, um die Wechselfähigkeiten ganzjährig im regulären Trainingsprozess auszubilden – und das auch nicht zwingend in einer Leichtathletikhalle oder auf einer Tartanbahn. Das vorgestellte Technikmodell des Wechsels orientiert sich an der „Druck-Schub-Technik“.

Nach Möglichkeit und Rücksprache bitte Heimathleten:innen mitbringen.

**Referent:** Christian Kupper (Cheftrainer Sprint) und Niclas Hartel (HLV-Athletiktrainer)

**Kosten/** Im Preis inbegriffen sind die Lehrgangsgebühren.

**Leistungen:** Die Lehrgangsgebühr beträgt:

- ❖ Für 1 Fortbildung 4 LE HLV-Mitglieder: 30,00 € / Nicht-Mitglieder: 40,00 €
- ❖ Für 2 Fortbildungen 8 LE HLV-Mitglieder: 50,00 € / Nicht-Mitglieder: 70,00 €
- ❖ Für 3 Fortbildungen 12 LE HLV-Mitglieder: 70,00 € / Nicht-Mitglieder: 90,00 €
- ❖ Für 4 Fortbildungen 16 LE HLV-Mitglieder: 90,00 € / Nicht-Mitglieder: 110,00 €

Die Gebühren werden nach dem Lehrgang vom angegebenen Konto abgebucht. Alternativ erfolgt die Bezahlung per Überweisung nach Rechnungserhalt. Bei Teilnahmen an mehreren Fortbildungen, werden die einzelnen Rechnungen so gestellt, dass die Summe der Beträge am Ende die Kosten der Ausschreibung entsprechen. **Stornoregelung:** Eine kostenfreie Lehrgangs-Abmeldung ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich, anschließend werden 50% der Lehrgangsgebühren erhoben.

**Mitzubringen:** Bitte Sportbekleidung/-schuhe für die Halle, ggf. Wechselkleidung sowie ausreichend Verpflegung und Getränke mitbringen (Selbstverpflegung!). Eine aktive Teilnahme ist erwünscht.

**Anerkennung:** Die Fortbildung ist vom HLV genehmigt und wird mit 4 Lerneinheiten (LE) zur Verlängerung der C- und B-Lizenzen des HLV anerkannt.

**Anmeldung:** Für diese Veranstaltung können Sie sich online bis zum 11. Dezember 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