

## Hessischer Leichtathletik-Verband

Otto-Fleck-Schneise 4  
60528 Frankfurt am Main

Tel.: 069 - 67 89 211  
E-Mail: [lehre@hlv.de](mailto:lehre@hlv.de)

Fax: 069 - 67 89 244  
[www.hlv.de](http://www.hlv.de)



### Grundausbildung HLV-Lauftreff-Betreuer

- Ausrichter:** Leichtathletik-Kreis Bad Hersfeld-Rotenburg und Hessischer Leichtathletik-Verband
- Termin:** Samstag, 20. Januar 2024, 09:30 – 18:45 Uhr und Sonntag, 21. Januar 2024, 9:00 – 13:15 Uhr
- Ort:** Gesamtschule Geistal, Geistalweg 9, 36251 Bad Hersfeld
- Zielgruppe:** Grundsätzlich richtet sich die Ausbildung an interessierte Läufer, die die Technik bereits beherrschen und sich das methodische Wissen zum Leiten einer Gruppe aneignen wollen. Voraussetzungen: Vollendung des 17. Lebensjahres. Nachweis über einen absolvierten Erste-Hilfe-Grundlehrgang mit 9 Unterrichtseinheiten, der nicht länger als zwei Jahre zurückliegen darf (kann nachgereicht werden).
- Ablaufplan:** HLV-Lauftreff-Betreuer  
Samstag, 09:30 – 18:45 Uhr
- Begrüßung
  - DLV-Treffs, Organisation, Regeln, Ausrüstung, praktische Tipps (Laufstrecke, Wetter, Bekleidung, Ernährung, Ersthilfe)
  - Betreuung im Einsteiger- und Fortgeschrittenenbereich
  - Lauftechnik und Lauf-ABC (Teil I)
  - Mittagessen
  - Lauftechnik und Lauf-ABC (Teil II)
  - sportmed. Grundlagen, Trainingswirkungen, Energiebereitstellung, Leistungsdiagnostik
- Sonntag, 09:00 – 13:15 Uhr
- Aufwärmen, Kräftigung, Dehnen, Koordination
  - Ausdauertraining: Trainingsprinzipien, Trainingssteuerung
  - Abschlussbesprechung
- Referent:** Thomas Klessa
- Anfahrt:** Gesamtschule Geistal, Geistalweg 9, 36251 Bad Hersfeld  
Eine Anfahrtsbeschreibung zur Jugendherberge finden Sie unter:  
<https://www.jugendherberge.de/jugendherbergen/rotenburg-an-der-fulda-497/lage-und-anreise/>
- Kosten/ Anerkennung**  
115,00 Euro für HLV-Mitglieder, für Nicht-Mitglieder 140,00 Euro. Die Bezahlung erfolgt per Bankeinzug nach der Grundausbildung. Im Preis inbegriffen sind die Lehrgangsgebühren, ein Mittagessen sowie die Lehrgangsunterlagen.  
Die Grundausbildung ist vom HLV genehmigt und wird mit 15 Lerneinheiten der insgesamt 120 Lerneinheiten umfassenden „Allgemeinen C-Trainer Breitensport-Ausbildung“ sowie zur Verlängerung der C-Trainer Breitensport-Lizenz anerkannt
- Anmeldung:** Für diese Veranstaltung können Sie sich online bis zum 11. Januar 2024 auf der Homepage des Hessischen Leichtathletik-Verbandes anmelden: <https://www.hlv.de/bildung/lehrgangsanmeldung>
- Infos:** Referent, Thomas Klessa, [Thomas.Klessa@hlv.de](mailto:Thomas.Klessa@hlv.de)  
Hessischer Leichtathletik-Verband, Clara Costadura, [clara.costadura@hlv.de](mailto:clara.costadura@hlv.de), Tel. 069- 6789 244

Stand: 21.07.23, Änderungen möglich!