

Hessischer Leichtathletik-Verband

Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt am Main

Tel.: 069 - 67 89 211

E-Mail: lehre@hlv.de

Fax: 069 - 67 89 244

www.hlv.de



Grundausbildung HLV-Lauftreff-Betreuer

Ausrichter:

Leichtathletik-Kreis Bad Hersfeld-Rotenburg und Hessischer Leichtathletik-Verband

Termin:

Samstag, 01. Juli 2021, 09:30 – 18:45 Uhr

Sonntag, 02. Juli 2021, 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).

Anerkennung:

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

Ablaufplan: (Stand: 22.03.23, Änderungen sind möglich!)

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

Kosten/Leistungen:

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.

Online-Anmeldung:

Für diese Veranstaltung können Sie sich bis zum 22. Juni 2023 online unter

<https://www.hlv.de/bildung/lehrgangsanmeldung> anmelden. Mindestteilnehmerzahl: 10.

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/>

Info/Auskünfte erteilt:

Referent: Thomas Klessa, Thomas.Klessa@hlv.de

Hessischer Leichtathletik-Verband: Clara Costadura, 069 6789-244, clara.costadura@hlv.de

Sonstiges:

Da wir uns wünschen, dass alle Teilnehmer/innen aktiv an der Fortbildung teilnehmen, reisen Sie am besten gleich in Sportkleidung an. Denken Sie bitte auch an ausreichend viele Kleidungsstücke und Schuhe für drinnen und draußen zum Wechseln sowie Schreibunterlagen und Getränke.