**Hessischer Leichtathletik-Verband**
Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt am Main

Tel.: 069 - 6789 -242/-244
E-Mail: lehre@hlv.de

*Stand: 24.11.23,*
*Änderungen möglich!*

## *Fortbildung des Hessischen Leichtathletik-Verbandes*
## *Vielseitiges und herausforderndes Leichtathletiktraining im Grundlagentraining*

*Ausrichter:* Hessischer Leichtathletik-Verband in Kooperation mit dem HLV-Kreis Gelnhausen-Schlüchtern

*Termin:* **Samstag, 22.06.2024, 9:30 – 17:00 Uhr**

*Ort:* **63571 Gelnhausen**, Am Hallenbad - Neue Sporthalle Gelnhausen (hinter dem Hallenbad)

*Zielgruppe:* Trainer/-innen, die mit Jugendlichen (12-15 Jahre) im Grundlagentraining sowie beginnendem Aufbautraining in der Leichtathletik arbeiten, Trainerassistenten/ Trainerassistentinnen und Interessierte.

Jede/r Fortbildungsteilnehmer/in **kann eine/n** Athleten/in (12-15 Jahre) für den Praxisteil mitbringen (keine Pflichtvoraussetzung). In diesem Fall schicken Sie uns bitte nach Ihrer Online-Anmeldung eine E-Mail an lehre@hlv.de mit dem Fortbildungsdatum sowie dem Namen des/der Teilnehmer/in und des/der zugehörigen Athleten/in, damit wir besser planen können.

*Inhalte:* Theorie:

- „4B-Erfolgsformel“: Jugendliche BEWEGEN und BEGEISTERN und damit in der Leichtathletik BILDEN und BINDEN

Praxis:

- Einführung Speerwurf: Von Steckwürfen zum 3er, 5er und freien Anlauf
- Hürdensprint: Rhythmusschulung und Techniktraining
- Attraktives und spielerisches Ausdauertraining
- Komplexes Koordinations- und Krafttraining

*Referent:* Dominic Ullrich, Lehrer-Trainer Leichtathletik an der Carl-von-Weinberg Schule Frankfurt

*Mitzubringen:* Bitte Sportbekleidung und -schuhe für draußen und drinnen sowie ggf. Wechselkleidung mitbringen. Eine aktive Teilnahme ist erwünscht!

*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. Bei Absagen, die später als 10 Tage vor Beginn der Schulung erfolgen, werden 50% der Lehrgangsgebühren erhoben.
Im Preis inbegriffen sind die Lehrgangsgebühren, Schulungsunterlagen sowie ein Mittagsimbiss.

Durch das Mitbringen **eines/r** Athleten/in entstehen nur dann Mehrkosten, falls ein zusätzlicher Mittagsimbiss gewünscht ist (5,00 €, die in bar vor Ort zu entrichten sind).
Falls der/die Athlet/in mitessen möchte, teilen Sie uns dies bitte im Vorfeld der Veranstaltung per E-Mail (lehre@hlv.de) mit.

*Anerkennung:* Die Fortbildung ist vom HLV genehmigt und wird mit 8 Lerneinheiten (LE) zur Verlängerung der C- und B-Trainer-Lizenzen des HLV anerkannt.

*Anmeldung:* Für diese Veranstaltung können Sie sich online bis zum **13. Juni 2024** auf der Homepage des Hessischen Leichtathletik-Verbandes anmelden: https://www.hlv.de/bildung/lehrgangsanmeldung

*Infos:* Hessischer Leichtathletik-Verband, Christina König, christina.koenig@hlv.de, Tel. 069- 6789 242 oder Clara Costadura, clara.costadura@hlv.de, Tel. 069- 6789 244