



LEHRGANGSBROSCHÜRE



des Niedersächsischen Leichtathletik-Verbandes



2018



**JETZT
zur AOK!**

AOK
Die Gesundheitskasse.

Neue Kursangebote

Jetzt kostenlos mit dem AOK-Gesundheitsgutschein!

Ihre Vorteile

- viele attraktive Kurse ganz in Ihrer Nähe
- hochwertige, qualitätsgesicherte Angebote bei zertifizierten Partnern
- kostenlose Teilnahme an 2 Gesundheitsangeboten der Individualprävention (§ 20 SGB V) bei AOK-zertifizierten Präventionspartnern pro Jahr

Infos im AOK-Servicezentrum und im Internet.

Wir machen Niedersachsen gesünder!

www.aok.de

Abkürzungen	2
Das Lehrteam im NLV.....	3
Lehrgangsjahresübersicht 2018.....	10
Ausbildungsstruktur im NLV	12
Allgemeine Hinweise	13
Lizenzausbildungen	14
Zertifizierte Ausbildungen	20
Ausbildungen für Jugendliche	22
Lehrgangsstätten 2018.....	23
Ausbildungstermine 2018	24
Fortbildungen zur Lizenzverlängerung	27
Aus- & Fortbildungen für Kampfrichter	45
Kontakt	50

Ausb.	Ausbildung
B	B-Lizenz (Leistungssport)
BS	Breitensport
bzw.	beziehungsweise
Dipl.	Diplom
Em. Prof.	emeritierter Professor
i.d.	in der
Kila	Kinderleichtathletik
LA	Leichtathletik
LE	Lerneinheit (1 LE = 45 min)
LS	Leistungssport
N.N.	Nomen nominandum (noch nicht bekannt)
OCR	Obstacle Race
Tr.-B	Trainer-B
Tr.-C	Trainer-C
ÜLP	Übungsleiter-B „Sport in der Prävention“
Vors.	Vorsitzende/r
Wiss. Mit.	Wissenschaftliche Mitarbeiterin
z.H.	zu Händen

Bernd Rebischke



Vizepräsident Bildung

Kontakt: ab.rebischke@gmx.de

05131 / 56158

Spezialgebiet: Sprung- & Sprintdisziplinen

Wiebke Bültena



Referentin für Aus-, Fort- und Weiterbildung

Kontakt: bueltena@nlv-la.de

0511 / 33890 - 13

Einsatzbereich: Lizenzaus- & Fortbildungen

Viktoria Leu



Referentin für Breitensport und Sportentwicklung

Kontakt: leu@nlv-la.de

0511 / 33890 - 44

Spezialgebiet: Zertifizierte Aus- & Fortbildungen

Edgar Eisenkolb



Leitender Landestrainer

Kontakt: edgar.eisenkolb@kabelmail.de

0511 / 167474 - 31

Spezialgebiet: Langsprint & Langhürde

Astrid Fredebold-Onnen



Landestrainerin Hochsprung/ Talentförderung

Kontakt: astridonnen@gmx.de

0511 / 167474 - 38

Spezialgebiet: Hochsprung

Thorsten Frey



Blocktrainer Wurf

Kontakt: frey@osp-niedersachsen.de

0511 / 167474 - 33

Spezialgebiet: Wurfdisziplinen

Tim Jurich



Landestrainer Lauf Nachwuchs/ Talentförderung

Kontakt: jurich@osp-niedersachsen.de
0511 / 167474 - 39

Spezialgebiet: Ausdauertraining/ Lauf

Georgi Kamenezki



Landestrainer Sprint/Talentförderung

Kontakt: kamenezki@osp-niedersachsen.de
0511 / 167474 - 38

Spezialgebiet: Sprintdisziplinen

Beatrice Mau-Repnak



Landestrainerin Mehrkampf

Kontakt: mau-repnak@nlv-la.de
0511 / 167474 - 34

Spezialgebiet: Mehrkampf

Frank Reinhardt



Blocktrainer Sprung

Kontakt: reinhardt@nlv-la.de
0511 / 33890 - 22

Spezialgebiet: Sprung

Björn Sterzel



Landestrainer Sprint/ Hürde

Kontakt: sterzel@nlv-la.de
0511 / 167474 - 35

Spezialgebiet: Hürdensprint

Jörg Voigt



Blocktrainer Lauf

Kontakt: voigt@osp-niedersachsen.de
0511 / 167474 - 32

Spezialgebiet: Ausdauertraining/ Lauf



Stephanie Bewarder

Bankkauffrau

Einsatzbereich: Lizenzaus- & Fortbildung (Tr.-C)

Spezialgebiet: Wurfdisziplinen



Marcus Bieck

Sportwissenschaftler

Einsatzbereich: Lizenzaus- & Fortbildung (Tr.-C)

Spezialgebiet: Wurfdisziplinen



Thomas Dresp

Gymnasiallehrer (Mathe & Sport)

Einsatzbereich: Lizenzaus- & Fortbildung (Tr.-C)

Spezialgebiet: Wurfdisziplinen



Christian Fuchs

Unternehmensberater

Einsatzbereich: Lizenzaus- & Fortbildung (Tr.-C)

Spezialgebiet: Turnen



Christine Fuchs

Gymnasiallehrerin (Sport & Englisch)

Einsatzbereich: Lizenzaus- & Fortbildung (Tr.-C)

Spezialgebiet: Turnen



Anja Große

Städtische Angestellte

Einsatzbereich: Lizenzaus- & Fortbildung (Tr.-C, ÜLP)

Spezialgebiet: Nordic Walking



Christian Gustedt

Lehrkraft an der Universität Leipzig

Einsatzbereich: Lizenzaus- & Fortbildung (Tr.-C)

Spezialgebiet: Sprungdisziplinen



Katja Hebbe

Kinderkrankenschwester

Einsatzbereich: Lizenzaus- & Fortbildung (Tr.-C)

Spezialgebiet: Koordinations- und Funktionstraining



Claus Heemsoth

Dozent an der Universität Oldenburg

Einsatzbereich: Lizenzaus- & Fortbildung (Tr.-C)

Spezialgebiet: Bewegungslehre / Vielseitig



Herbert Hopf

Em. Prof. der Universität Göttingen (Sportpädagogik)

Einsatzbereich: Lizenzaus- & Fortbildung (Tr.-C)

Spezialgebiet: Pädagogik & soziale Kompetenzen



Thomas Just

Verwaltungsbeamter

Einsatzbereich: Lizenzaus- & Fortbildung (Tr.-C)

Spezialgebiet: Ausdauertraining, Lauf



Reinhard Langemeyer

pensionierter Beamter i.d. Kommunalverwaltung

Einsatzbereich: Lizenzaus- & Fortbildung (Tr.-C, ÜLP)

Spezialgebiet: Ausdauertraining, Gesundheitssport



Wilfried Oppermann

Dolmetscher (freiberuflich)

Einsatzbereich: Lizenzaus- & Fortbildung (Tr.-C)

Spezialgebiet: Vielseitig



Yves Pilling

Fitnessfachwirt, Koch, Küchenmeister, Diätassistent

Einsatzbereich: Lizenzaus- & Fortbildung (Tr.-C, ÜLP)

Spezialgebiet: Die Lehre von den Hormonen



Harald Prepens

Berufsschullehrer

Einsatzbereich: Lizenzaus- & Fortbildung (Tr.-C)

Spezialgebiet: Sprint & Sprung, Athletiktraining



Katharina Schaper

Förderschullehrerin, Fachberaterin Schulsport

Einsatzbereich: Lizenzaus- & Fortbildung (Tr.-C)

Spezialgebiet: Wurfdisziplinen, Kinderleichtathletik



Marlen Schapschröer

Wiss. Mit. an der Deutschen Sporthochschule Köln

Einsatzbereich: Lizenzaus- & Fortbildung (Tr.-C)

Spezialgebiet: Sprint & Sprung



Werner Scharf

pensionierter Haupt- und Realschullehrer

Einsatzbereich: Lizenzaus- & Fortbildung (Tr.-C & B)

Spezialgebiet: Sprint



Maike Seelig

Bewegungstherapeutin & Tanzpädagogin

Einsatzbereich: Lizenzaus- & Fortbildung (Tr.-C, ÜLP)

Spezialgebiet: Rückenschule & Körperwahrnehmung



Till Siekmann-Fuß

Dipl. Sportlehrer

Einsatzbereich: Lizenzaus- & Fortbildung (Tr.-C, ÜLP)

Spezialgebiet: Trainings- und Bewegungslehre



Ulrike Marszk

Vors. der Niedersächsischen Leichtathletik-Jugend
Einsatzbereich: Juleica- & Vereinsassistentenausb.
Spezialgebiet: Jugendthemen



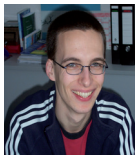
Jörg Beismann

Freiberuflich beratender Diplom-Ökonom
Einsatzbereich: Juleica- & Vereinsassistentenausb.
Spezialgebiet: Jugendthemen



Nora Hemmert

Referentin für Systemlösungen
Einsatzbereich: Juleica- & Vereinsassistentenausb.
Spezialgebiet: Jugendthemen



Nils-Christian Schwarz

Gymnasiallehrer
Einsatzbereich: Juleica- & Vereinsassistentenausb.
Spezialgebiet: Jugendthemen





Bezirk Braunschweig

Johannes Chmielewski
Dirk Feiste
Wolfgang Heine
Wolfgang Krake

Björn Lippold
Klaus-Reiner Schütte
Thorsten Sievert

Bezirk Hannover

Klaus-Dieter Bräuer
Thomas Riechert
Manfred Schäfer

Dr. Jürgen Teiwes
Kerstin Weber

Bezirk Lüneburg

Helmut Behrmann
Thomas Clausen
Manfred Haacke
Dieter Karl
Joachim Mehler
Fritz Meyer

Lothar Moldenhauer
Anja Pauling
Angela Schirner
Wolfgang Schirner
Markus Steinbrück

Bezirk Weser-Ems

Gerrit Jacob
Hans-Jürgen Kolbow
Udo-Uwe Oltmanns
Giesbert Peuckmann

Lars Ruchel
Dieter Tjaden
Frank Vehren

Januar

27.01. Ausgewogene Ernährung Hannover

Februar

08.-11.02. Ausbildung Trainer-C Grundlehrgang Hannover

24.02. Ausbildung zum Lauf-TREFF-Betreuer Hannover

25.02. Pimp my Lauf-TREFF Hannover

März

03.03. Kurz sprint im Grundlagentraining Göttingen

03.03. Ausdauer auf Dauer (Programmschulung) Hannover

04.03. Laufend unterwegs (Programmschulung) Hannover

09.-12.03. Ausbildung Trainer-C Grundlehrgang Westerstede

10.03. Leichtathletik in der Schule Hannover

10.03. Hürdensprint/ Kugelstoßen im Aufbautraining Sögel

10.-11.03. Fortbildung zum Lauf-TREFF-Leiter Hannover

15.-18.03. Ausbildung ÜLP Aufbaulehrgang Hannover

17.-20.03. Vereinsassistenten-Ausbildung Kakenstorf

April

07.04. Neuartige koordinative Bewegungsaufg. Hannover

12.-15.04. Ausbildung Trainer-C Grundlehrgang Melle

14.04. Diskuswerfen im Grundlagentraining Dissen

21.04. Schnellkrafttraining für Leichtathleten Oldenburg

21.04. Challenge yourself (Adventure Run) Hannover

21.04. Kampfrichterausbildung für Trainer-C Hannover

Mai

04.-07.05. Ausbildung Trainer-C LS Aufbaulehrgang Westerstede

25.-27.05. Ausbildung ÜLP Abschlusslehrgang Hannover

31.05.-03.06. Ausbildung Trainer-C Kila Aufbaulehrgang Melle

Juni

09.06. Ausbildung zum Lauf-TREFF-Betreuer Beverstedt

15.-18.06. Ausbildung Trainer-C LS Abschlusslehrg. Westerstede

23.-24.06. Ausbildung zum Nordic Walking-Trainer Hannover

23.-30.06. Ausbildung Trainer-C BS Kompaktlehrgang Hannover

Juli

21.-28.07. Ausbildung Trainer-C LS Kompaktlehrgang Hannover

August

18.-19.08. Fortbildung zum Lauf-TREFF-Leiter Melle

September

06.-09.09. Ausbildung Trainer-C Grundlehrgang Hannover

08.09. Jahresplanung für Mittelstreckler Hannover

08.09. Reserve Langhanteltraining Hannover

09.09. Aufwärmen, Lauf-ABC, etc. Hannover

15.09. Schnelligkeitsorientiertes Fertigkeitstr. Hannover

20.-23.09. Ausbildung Trainer-C Kila Abschlusslehrgang Melle

22.09. Sprung-ABC & Wurf-ABC Hannover

Oktober

01.-06.10. Juleica-Ausbildung Jever

11.-14.10. Ausbildung Trainer-C LS Aufbaulehrgang Hannover

20.10. AOK-Workshop Hannover

27.10. Motivation Hannover

27.10. Mobility Training Hannover

November

03.-04.11. Blockfortbildung Sprung Hannover

06.-11.11. Ausbildung Trainer-B Block Lauf Hannover

10.-11.11. Von der Kila zum GL (Wurf & Hürde) Hannover

17.11. Kugelstoßen - Der Trend zum Drehstoß Hannover

17.11. LA für Menschen mit & ohne Behinderung Hannover

17.11. Kampfrichterausbildung für Trainer-C Hannover

17.11. Von der Kila zum GL (Sprung) Bothel

24.11. Langsprint/ Langhürde Hannover

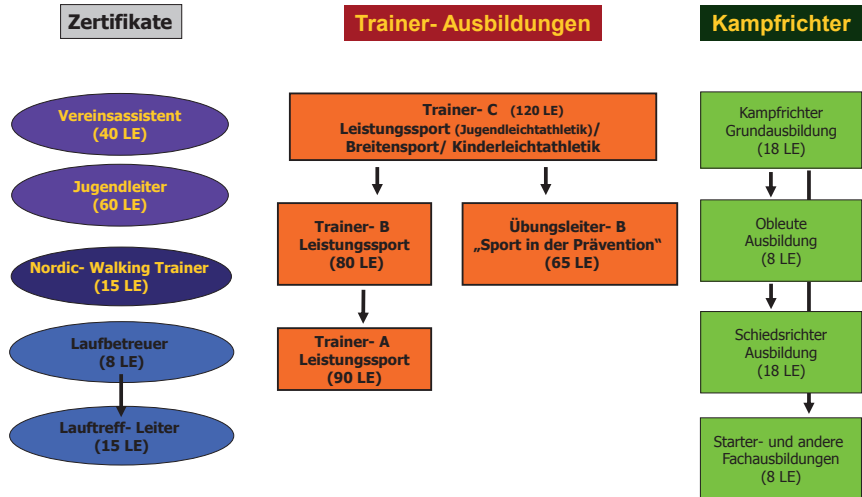
24.11. Speerwurf im Grundlagentraining Hannover

Dezember

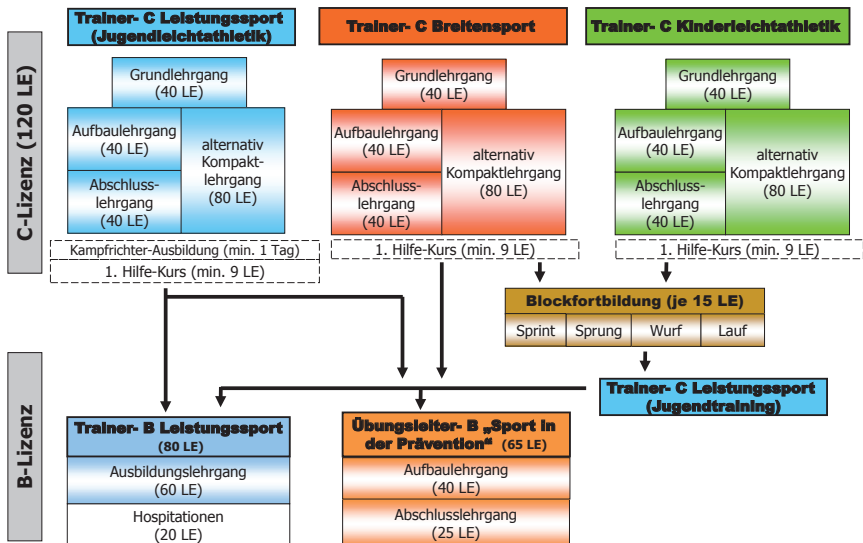
06.-09.12. Ausbildung Trainer-C LS Abschlusslehrgang Hannover

08.12. Kinder & Jugendliche für die LA gewinnen Hannover

Struktur der Ausbildungen im NLV



Struktur der Trainer-Ausbildungen im NLV



1 LE = 45 Minuten

Anmeldung

Anmeldungen für Aus- und Fortbildungen erfolgen online auf der NLV-Homepage www.nlv-la.de. Für die Online-Anmeldung müssen Sie sich mit einem NLV-Personenaccount registrieren. Eine genaue Anleitung erhalten Sie ebenfalls auf der Homepage.

Anmeldefrist

Für alle Lehrgänge beträgt die Anmeldefrist zwei Wochen. Anmeldungen, die nach Ablauf dieser Frist eingehen, können unter Umständen nicht mehr berücksichtigt werden.

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung per E-Mail und werden über den Bearbeitungsstatus per E-Mail informiert. Die Zulassung erfolgt in der Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen. Ca. zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn erhalten die zugelassenen Teilnehmer eine schriftliche Einladung mit näheren Informationen.

Abmeldefrist

Abmeldungen sind schriftlich bis spätestens zwei Wochen vor Lehrgangsbeginn einzureichen. Bei Nichteinhaltung der Abmeldefrist werden bei Ausbildungen 50 % der Lehrgangsgebühren und bei Fortbildungen die vollständigen Gebühren in Rechnung gestellt. Diese Gebühr wird im Krankheitsfall (bei Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung) nicht erhoben.

Anschrift

Niedersächsischer Leichtathletik-Verband e.V.
Ferdinand-Willhelm-Fricke-Weg 10
30169 Hannover

Fax: 0511 / 33890 - 19

Lizenzierte Ausbildungen & Fortbildungen (FC & FB):

z.H. Wiebke Bültena

Email: bueltena@nlv-la.de

Zertifizierte Ausbildungen & Fortbildungen (BF):

z.H. Viktoria Leu

Email: leu@nlv-la.de

Lizenzierte Ausbildungsangebote des NLV

- Trainer-C Leistungssport (Jugendleichtathletik)
- Trainer-C Breitensport
- Trainer-C Kinderleichtathletik
- Trainer-B (Profil: ein bestimmter Disziplinblock)
- B-Lizenz-Ausbildung zum Übungsleiter „Sport in der Prävention“ (Profil Herz-Kreislauf-Training)

Gültigkeit von Lehrgängen & Lizenzen

Ein Grundlehrgang ist drei Jahre gültig. Grundlehrgänge aus anderen Verbänden werden nicht anerkannt.

Die Gültigkeitsdauer von Lizenzen beträgt vier Jahre.

Zur Verlängerung der Lizenz müssen innerhalb des Gültigkeitszeitraumes Fortbildungsveranstaltungen (min. 15 Lerneinheiten (LE)) des NLV oder DLV nachgewiesen werden. Über die Anerkennung anderer Veranstaltungen entscheidet auf Antrag der NLV.

Die Lizenzen können in dem Jahr, in dem der Gültigkeitszeitraum endet, bei der NLV-Geschäftsstelle zur Verlängerung eingereicht werden.

Wiederaufleben von Lizenzen

- Fortbildung im 1. Jahr nach Ablauf der Gültigkeit:
15 LE (Verlängerung um 3 Jahre)
- Fortbildung im 2. / 3. Jahr nach Ablauf der Gültigkeit:
30 LE (Verlängerung um 4 Jahre)
- Fortbildung im 4. Jahr nach Ablauf der Gültigkeit:
30 LE (Verlängerung um 2 Jahre)
- Fortbildung nach 5 oder mehr Jahren:
40 LE (Verlängerung um 2 Jahre). Es wird eine Wiederholung der Ausbildung angeraten.

Bildungsurlaub

Für alle unsere Lizenzausbildungen kann Bildungsurlaub nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz beantragt werden.

Trainer-C (alle Profile)

Gliederung:

Grundlehrgang (40 LE)	oder →	Grundlehrgang (40 LE)
Aufbaulehrgang (40 LE)		Kompaktlehrgang (80 LE)
Abschlusslehrgang (40 LE)		

Alle Lehrgänge können innerhalb eines Jahres absolviert werden. Der Zeitraum bis zum Abschluss der Ausbildung sollte maximal drei Jahre betragen.

Zuzüglich:

- Erste-Hilfe-Grundkurs (min. 9 LE, nicht älter als 2 Jahre)
- Kampfrichterausbildung (NUR für das Profil Leistungssport!)
 - es werden zentrale eintägige Termine angeboten
 - zweitägige Kampfrichter-Grundausbildung wird auch anerkannt

Prüfung

- Kurzlehrproben zur Überprüfung der Lehreignung
- mündliche Überprüfung
- schriftliche Hausarbeit
- eine aktive Teilnahme an allen Theorie- und Praxisstunden (soweit wie möglich) ist verbindlich. Fehlzeiten müssen nachgeholt werden.

Zulassungsvoraussetzungen:

- Vollendung des 18. Lebensjahres bis zum Prüfungslehrgang
- Erfahrung als Trainer/ Übungsleiter/ Trainer-Assistent (Bestätigung des Vereins bei Anmeldung notwendig)
- Anerkennung des „Ehrenkodex für Trainer“

Teilnahmegebühr

- Grund-, Aufbau- & Abschlusslehrgang: je 100 €
- Kompaktlehrgang: 200 €
- Doppelte Gebühr für Teilnehmer aus Vereinen, die nicht Mitglied im NLV sind

Trainer-C Leistungssport (Jugendleichtathletik)

Profil:

Der Trainer-C Leistungssport ist für die Jugendleichtathletik (im Altersbereich 12 - 15 Jahre) sowie den Trainingsbetrieb und Wettkampfsport in den Vereinen zuständig. Entsprechend zielt die Ausbildung auf eine Befähigung zur Betreuung und Anleitung in der Jugendleichtathletik und auf die Vermittlung von Kenntnissen, Fertigkeiten und Fähigkeiten für das Training und den Wettkampf der leichtathletischen Disziplin ab.

Ausbildungsinhalte:

Techniken und Training der leichtathletischen Disziplinen, methodische Wege zum Erwerb technischer Grobformen, trainings- und bewegungswissenschaftliche Grundlagen, Konditionstraining, pädagogische und psychologische Aspekte, sportmedizinische Grundlagen, Aufgaben und Pflichten eines Trainers, rechtliche und Sicherheitsaspekte, ...

Trainer-C Breitensport

Profil:

Der Trainer-C Breitensport ist für die vielfältigen Anforderungen der Leichtathletik als Breitensport zuständig. Die Ausbildung umfasst alle Teilbereiche der breitensportlich betriebenen Leichtathletik (Leichtathletik als Wettkampfsport, Fitness- und Gesundheitssport, Lauffreize, Sportabzeichen, ...). Entsprechend zielt sie auf die Vermittlung der erforderlichen Fähigkeiten für die Durchführung eines breitensportlichen Trainings für Zielgruppen aller Altersklassen und unterschiedlicher Motivationen ab.

Ausbildungsinhalte:

Motorische Basisausbildung in den leichtathletischen Disziplinen, spielerische Leichtathletik und Wettkampfformen, fitness- und gesundheitsorientierte Leichtathletik, trainings- und bewegungswissenschaftliche Grundlagen, Grundlagen des Konditionstraining, pädagogische und psychologische Aspekte, rechtliche und Sicherheitsaspekte, Walking, ...

Trainer-C Kinderleichtathletik

Profil:

Der Trainer-C Kinderleichtathletik ist für die ersten grundlegenden und leichtathletisch orientierten Bewegungserfahrungen von 6 - 11 jährigen Kindern im Trainingsbetrieb in den Vereinen zuständig. Die Ausbildung zielt darauf ab, Kindern einen Einstieg in ein regelmäßiges und systematisches Leichtathletiktraining zu ermöglichen und sie hierfür zu begeistern. Darüber hinaus soll der Trainer-C Kinderleichtathletik Kinder zum Sport und speziell zur Leichtathletik motivieren und sie gezielt auf ein späteres Leichtathletiktraining vorbereiten.

Ausbildungsinhalte:

Vermittlung vielfältiger Bewegungserfahrungen, spiel- und kindgerechte Übungsformen zum Laufen, Springen und Werfen, Grundlagen der leichtathletischen Disziplinen, trainings- und bewegungswissenschaftliche Grundlagen, Grundlagen des Konditionstrainings, pädagogische und psychologische Aspekte, Aufgaben und Pflichten eines Trainers, rechtliche und Sicherheitsaspekte, ...

Trainer-B Leistungssport

Profil:

Der Trainer-B ist für den Leistungssport in den Vereinen zuständig. Entsprechend einer leistungssportlichen Spezialisierung erfährt der Trainer-B eine Ausbildung in den Disziplinen eines Disziplinblocks. Die Ausbildung ist ausgerichtet an den Charakteristika und Erfordernissen des Aufbautrainings (entsprechend der Altersgruppe U18 - U20). Pro Jahr findet eine Ausbildung zum Trainer-B in einem bestimmten Disziplinblock statt. Die Blöcke wechseln dabei jährlich (Sprint, Sprung, Lauf, Mehrkampf, Wurf).

Ausbildungsinhalte:

Entsprechend dem Disziplinblock: Leistungsstruktur und Anforderungsprofile, konditionelle und technische Ausbildung, Trainingsplanung, Coaching und andere

Trainer-B Leistungssport

Gliederung:

Kompaktlehrgang (60 LE)

+

20 LE Trainingshospitationen bei Landes- oder Disziplintrainern

Die Ausbildung muss innerhalb von 2 Jahren abgeschlossen werden.

Prüfung

- schriftliche Hausarbeit
- Protokollierung der Hospitationen
- schriftlicher Hospitationsbericht

Zulassungsvoraussetzungen:

- Vollendung des 19. Lebensjahres
- Bestätigung der Anmeldung zur Ausbildung durch den Verein
- Besitz einer gültigen Lizenz Trainer-C Leistungssport
- Nachweis einer mindestens 3-jährigen Tätigkeit als lizenziertes Trainer durch den Verein
- Erstellung eines persönlichen sportlichen Werdegangs des Ausbildungsanwärters
- Erstellung einer Liste der vom Ausbildungsanwärter betreuten Athleten und der durch sie erzielten Leistungen und Erfolge
- der Anwärter sollte in der Altersklasse U18 - U20 (min. U16) tätig sein bzw. Erfahrungen in diesem Altersbereich haben
- Anerkennung des „Ehrenkodex für Trainer“

Teilnahmegebühr

- 220 €
- Doppelte Gebühr für Teilnehmer aus Vereinen, die nicht Mitglied im NLV sind

B-Lizenz Übungsleiter „Sport in der Prävention“

Profil:

Der Übungsleiter „Sport in der Prävention“ ist verantwortlich für präventiv orientierte, gesundheitssportliche und zielgruppenspezifische Angebote im Verein. Die Ausbildung zielt auf die Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten zur Anleitung von Gruppen in Sportprogrammen zur physischen und psychischen Gesunderhaltung.

Ausbildungsinhalte:

Sport und Gesundheit im Verein, präventive Wirbelsäulengymnastik, Ausdauertraining, Körperwahrnehmung/ Entspannung, funktionelle Gymnastik, Sport und Ernährung, Laufen und Nordic Walking, ...

Gliederung:

Abschlusslehrgang (25 LE)

Aufbaulehrgang (40 LE)

Die Ausbildung muss innerhalb von 2 Jahren abgeschlossen werden.

Prüfung

- schriftliche Klausur
- schriftliche Kursplanung

Zulassungsvoraussetzungen:

- Vollendung des 19. Lebensjahres
- Bestätigung der Anmeldung zur Ausbildung durch den Verein
- Besitz einer gültigen Lizenz Trainer-C oder B
- Nachweis einer mindestens 3-jährigen Tätigkeit als lizenziertes Trainer durch den Verein
- Anerkennung des „Ehrenkodex für Trainer“

Teilnahmegebühr:

- Aufbaulehrgang: 120 €
- Abschlusslehrgang: 100 €
- Doppelte Gebühr für Teilnehmer aus Vereinen, die nicht Mitglied im NLV sind

Zertifizierte Aus- und Fortbildungsangebote des NLV

- Lauf-TREFF-Betreuer
- Lauf-TREFF-Leiter
- Nordic Walking-Trainer

Hinweise

Bei den genannten Lehrgängen handelt es sich um zertifizierte Aus- und Fortbildungen. Mit dem Besuch der Veranstaltungen kann keine Lizenz erworben werden. Die Teilnehmer erhalten nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat.

Anerkennung für die Lizenzverlängerung

Die zertifizierten Lehrgänge werden für die Lizenzverlängerung folgender Lizenzen anerkannt:

- Lauf-TREFF-Betreuer für C-Lizenz Breitensport
- Lauf-TREFF-Leiter für C-Lizenz Breitensport
- Nordic Walking-Trainer für C-Lizenz Breitensport & ÜLP

Ausbildung zum Lauf-TREFF-Betreuer

Profil:

Die Ausbildung richtet sich insbesondere an regelmäßig laufende Ausdauersportler, die ein Grundwissen in diesem Bereich erwerben oder erweitern und Gruppen aktiv betreuen bzw. begleiten möchten.

Ausbildungsinhalte:

Neben einem theoretischen Einstieg in die Themen Pulsverhalten und Pulsmessung, Trainingsprinzipien, Trainingsplanung und Trainingsmethoden im Lauf-TREFF werden im Praxisteil Ausdauer Spiele sowie Kräftigungsübungen und Stretching für den „Lauf-TREFF’ler“ erprobt.

Dauer: 8 LE

Teilnahmegebühr:

- 40 €
- Doppelte Gebühr für Teilnehmer aus Vereinen, die nicht Mitglied im NLV sind

Fortbildung zum Lauf-TREFF-Leiter

Profil:

Die Weiterbildung richtet sich an zertifizierte Lauf-TREFF-Betreuer und Laufengagierte mit vergleichbarer Vorqualifikation (z.B. C-Trainer).

Ausbildungsinhalte:

An diesen zwei Tagen erfahren Sie mehr zur Trainingssteuerung und -planung im Einsteigerbereich, zu physiologischen Auswirkungen von Ausdauersportarten auf den Körper und zum organisatorischen Aufbau von Lauf-TREFFs. Aber auch die Lauftechnik und ein spielerisches Ausdauertraining sind Thema der Fortbildung.

Dauer: 15 LE

Teilnahmegebühr:

- 80 €
- Doppelte Gebühr für Teilnehmer aus Vereinen, die nicht Mitglied im NLV sind

Ausbildung zum Nordic Walking-Trainer

Ausbildungsinhalte:

Nach einer Einführung in die Nordic Walking-Technik und dem Herausarbeiten der Technikmerkmale steht eine individuelle Technikkorrektur auf dem Programm. Auch lernen Sie mehr zu Gewöhnungsübungen und funktioneller Gymnastik mit dem Stock, zur Planung von Trainingsstunden, zu Pulsmessung und Pulsverhalten und physiologischen Auswirkungen von Ausdauersportarten auf den Körper.

Dauer: 15 LE

Teilnahmegebühr:

- 80 €
- Doppelte Gebühr für Teilnehmer aus Vereinen, die nicht Mitglied im NLV sind

Ausbildung zum Vereinsassistenten

Hast du Lust, in deinem Sportverein mitzuarbeiten? Du möchtest lernen, wie man jüngere Kinder richtig betreut, beim Training hilft, Sportfeste und Nachtwanderungen organisiert oder wie dein Verein überhaupt funktioniert? Wenn du jetzt noch Lust hast, einen Teil deiner Ferien in einer tollen Gruppe mit Themen wie „Erste Hilfe“, „Aufsichtspflicht“ und natürlich „Sport“ zu verbringen, bist du bei der Ausbildung zum Vereinsassistenten genau richtig! Dabei spielt es keine Rolle, ob du schon in deinem Sportverein tätig bist oder Erfahrung im Betreuen von Kindern hast. Allerdings solltest du im Jahr 2018 mindestens 13 Jahre alt werden. Nach erfolgreichem Abschluss des Lehrgangs erhältst du das Zertifikat zum Vereinsassistenten und kannst gemeinsam mit einem Erwachsenen Gruppen in deinem Verein betreuen.

Ausbildung zum Jugendleiter (Juleica)

Du hast Spaß im Umgang mit Kindern und möchtest gerne selbst eine Gruppe leiten? Bei der Ausbildung zum Jugendleiter erfährst du zunächst genau wie ein Vereinsassistent viel über die Lebenswelt von Jungen und Mädchen, lernst ihre Bedürfnisse nicht nur in Trainingsstunden zu berücksichtigen und auch mit schwierigen Situationen fertig zu werden. Zusätzlich beschäftigen wir uns in dieser Ausbildung noch intensiver mit vielfältigen Themen aus Pädagogik, Sport und Recht, sodass du am Ende auch Ferienlager betreuen oder alleine mit „deinen“ Kindern in der Sporthalle trainieren darfst.

Weißt du, wie es ist, Sport im Dunkeln zu machen oder dass sich in jeder Sporthalle ein Abenteuerspielplatz versteckt? Das Laufen, Springen und Werfen findet natürlich ebenfalls seinen Platz in unseren gemeinsamen Tagen.

Auch bei diesem Lehrgang spielt es keine Rolle, ob du schon Erfahrung im Betreuen von Kindern hast oder bereits in deinem Verein mitarbeitest. Allerdings solltest du im Jahr 2018 mindestens 16 Jahre alt werden. Nach erfolgreichem Abschluss des Lehrgangs erhältst du einen Nachweis über die Teilnahme. In deinem Verein führst du anschließend ein kleines Projekt durch und erhältst dann die Bescheinigung, die du zur Beantragung der Jugendleitercard (Juleica) benötigst.

Hannover, Akademie des Sports



Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10
30169 Hannover

www.akademie.lsb-niedersachsen.de

Westerstede, Höessensportzentrum



Jahnallee 1
26655 Westerstede

www.hoessen.de

Melle, Landesturnschule



Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 16
49324 Melle

www.ntb-infoline.de/cms_new/landesturnschule-melle/willkommen.html

Jever, Jugendherberge



Dr.-Fritz-Blume-Weg 4
26441 Jever

www.jugendherberge.de/de-de/jugendherbergen/jever684/portraet

Kakenstorf, Schullandheim Estetal



Estetal 9
21255 Kakenstorf

www.schullandheim-estetal.de

Grundlehrgänge Trainer-C

LG 1/18	08.02. - 11.02.	Hannover
LG 2/18	09.03. - 12.03.	Westerstede
LG 3/18	12.04. - 15.04.	Melle
LG 4/18	06.09. - 09.09.	Hannover

Trainer-C Leistungssport (Jugendleichtathletik)

Aufbaulehrgänge

LA 1/18 a	04.05. - 07.05.	Westerstede
LA 4/18 a	11.10. - 14.10.	Hannover

Abschlusslehrgänge

LA 1/18 b	15.06. - 18.06.	Westerstede
LA 4/18 b	06.12. - 09.12.	Hannover

Kompaktlehrgang

LA 2/18	21.07. - 28.07.	Hannover
---------	-----------------	----------

Kampfrichter-Ausbildung für Trainer-C

Kari 1/18	21.04.	Hannover
Kari 2/18	17.11.	Hannover

Trainer-C Breitensport

Kompaktlehrgang

BA 1/18	23.06. - 30.06.	Hannover
---------	-----------------	----------

Trainer-C Kinderleichtathletik

Aufbaulehrgang

LA 3/18 a	31.05. - 03.06.	Melle
-----------	-----------------	-------

Abschlusslehrgang

LA 3/18 b	20.09. - 23.09.	Melle
-----------	-----------------	-------

Trainer-B Leistungssport (Block Lauf)

LB 1/18	06.11. - 11.11.	Hannover
---------	-----------------	----------

B-Lizenz Übungsleiter „Sport in der Prävention“

Aufbaulehrgang

ÜLP 1/18 a	15.03. - 18.03.	Hannover
------------	-----------------	----------

Abschlusslehrgang

ÜLP 1/18 b	25.05. - 27.05.	Hannover
------------	-----------------	----------

Zertifizierte Aus- und Fortbildungen

Ausbildung zum Lauf-TREFF-Betreuer

BF 1/18	24.02.	Hannover
BF 3/18	09.06.	Beverstedt

Fortbildung zum Lauf-TREFF-Leiter

BF 2/18	10.03. - 11.03.	Hannover
BF 4/18	18.08. - 19.08.	Melle

Ausbildung zum Nordic Walking-Trainer

BF 5/18	23.06. - 24.06.	Hannover
---------	-----------------	----------

Ausbildungen für Jugendliche

Ausbildung zum Vereinsassistenten

VEA 1/18	17.03. - 20.03.	Kakenstorf bei Buchholz/Nordheide
----------	-----------------	-----------------------------------

Ausbildung zum Jugendleiter (Juleica)

Juleica 1/18	01.10. - 06.10.	Jever
--------------	-----------------	-------



Wetttlauf

Mensch gegen Maschine



10. Juni 2018 in Bruchhausen-Vilsen



- Aufregender Wetttlauf über 7,8 km zwischen Dampfzug und Läufern
- Zwei Läufe mit unterschiedlichen Zuggeschwindigkeiten & 750 m Kinderlauf
- **NEU:** 2 x 3,9 km Staffel
- **NEU:** Für 7,8 km-Distanz 1 Freiticket zum Anfeuern aus dem Zug
- Attraktives Rahmenprogramm am Zielbahnhof in Asendorf

Weitere Infos und Anmeldungen unter:

www.Wetttlauf-Mensch-Maschine.de



Hinweise

Im Folgenden erhalten Sie die derzeit geplanten Fortbildungen 2018, die zur Lizenzverlängerung anerkannt werden. Im Laufe des Jahres können noch weitere Veranstaltungen hinzukommen. Aktuelle Informationen entnehmen Sie bitte der NLV-Homepage. Für alle Fortbildungen gilt: Doppelte Teilnahmegebühr für Teilnehmer aus Vereinen, die nicht Mitglied im NLV sind.

Ausgewogene Ernährung - DOES and DONT'S

Nr.: FC 1/18 **Datum:** 27.01. **Ort:** Hannover **Kosten:** 40 €

Anerkennung: mit 8 LE für C (LS, BS, Kila), B, ÜLP

Referent: Till Siekmann-Fuß

Zielgruppe: Alle Trainer und Interessierte

Inhalte: Eine ausgewogene Ernährung ist über das Jahr gesehen sowie im Verlauf des Lebens unterschiedlich und die Ernährung kann beeinflussend wirken - positiv wie negativ. Diäten sowie Trends in der Ernährung wie Low-Carb, Gendiät, Mischkost oder Vegan versprechen ausgewogen sowie gesundheitsfördernd zu sein. Aber stimmt das auch? Wie sieht die Versorgung des Stoffwechsels physiologisch dabei aus und welche Risiken bestehen? Die Fortbildung gibt eine Hilfestellung und klärt auf, was eine ausgewogene Ernährung wirklich abdecken soll und wie eine Energiebilanz erfolgreich für das Gewichtsmanagement gestaltet werden kann.

Pimp my Lauf-TREFF – Ideen zur Mitgliedergewinnung und -bindung & Fortbildung für Lauf-TREFF-Leiter/-Betreuer

Nr.: BF 7/18 **Datum:** 25.02. **Ort:** Hannover **Kosten:** 40 €

Anerkennung: mit 8 LE für C (BS)

Referenten: Thomas Bartling & Christoph Weber

Zielgruppe: zertifizierte Lauf-TREFF-Betreuer & Lauf-TREFF-Leiter, Interessierte

Inhalte: Laufen ist Trend – und seit 43 Jahren läuft’s in DLV-TREFFs. Das Konzept der TREFFs hat sich bewährt und ist erfolgreich. Um sich jedoch weiterzuentwickeln und neue Zielgruppen zu gewinnen, ist es unabdingbar, aktuelle Trends, veränderte Bedürfnisse und Werte aufzugreifen.

Anhand des 3-Säulen-Modells des DLV wird aufgezeigt, wie sich ein präventiver/gesundheitlicher Bereich sowie eine innovative und „erlebnisorientierte“ Säule, mit der Sie „jüngere“ Läufer für sich gewinnen, in Ihren TREFF integrieren lassen.

Da unser Referent nicht nur im Sport zu Hause ist, sondern auch ein echtes Verkaufstalent besitzt, heißt es Ohren spitzen, wenn er einige Erfolgsrezepte des größten Lauf-TREFFs im Umkreis von Bremerhaven verrät. Im Praxisteil geht’s dann „erlebnisorientiert“ zu, wenn ein Functional-Training in Ihren Dauerlauf integriert wird. Ein Beispiel, wie Sie Ihre Gruppe auf einen OCR/ Adventure Run vorbereiten oder einfach ein neues Angebot kreieren.

Kurz sprint im Grundlagentraining

Nr.: FC 2/18 **Datum:** 03.03. **Ort:** Göttingen **Kosten:** 40 €

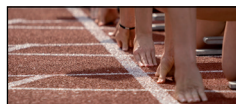
Anerkennung: mit 8 LE für C (LS, BS), B

Referent: Werner Scharf

Zielgruppe: Trainer-C, Trainer-B, die mit Athleten im Grundlagen- und Aufbautraining arbeiten

Inhalte: Folgende Inhalte werden behandelt:

- Optimale Technik im Kurz sprint
- Techniktraining & Trainingsformen
- Start aus dem Startblock



Ausdauer auf Dauer – mit Walking und Nordic Walking: Einweisung in das DLV-Kursprogramm (SPORT PRO GESUNDHEIT-Siegel und ZPP-Anerkennung)

Nr.: BF 8/18 **Datum:** 03.03. **Ort:** Hannover **Kosten:** 29 €

Anerkennung: mit 8 LE für C (BS), ÜLP

Referentin: Claudia Levenig

Zielgruppe: ÜL-B Sport in der Prävention, Lauf-TREFF-Betreuer & Lauf-TREFF-Leiter, Interessierte

Inhalte: Im Kursprogramm „Ausdauer auf Dauer – mit Walking und Nordic Walking“ werden Inhalte des Gesundheitssports aufbereitet und drei unterschiedliche Disziplinen zur Steuerung der Belastungsparameter eingesetzt: Laufen, Walking und Nordic Walking.

Das Programm umfasst 10 Unterrichtsstunden à 90 Minuten. Zielgruppe des Programms sind erwachsene Menschen mit Bewegungsmangel sowie Wiedereinsteiger und Neuanfänger.

Die Kursleiter, die das Programm in den Vereinen umsetzen, sind ein wesentlicher Garant für die Qualität und den Erfolg des Programmes. Von den Kursleitern wird hohe fachliche Kompetenz gefordert. Dies zeigt sich in den Voraussetzungen, die erfüllt werden müssen:

- Ausbildung Übungsleiter/in – B „Sport in der Prävention“ Profil „Herz-Kreislauf“
- Bewegungs- und sportbezogene Berufsausbildung
- Personen, die eine C-Trainer-Lizenz besitzen, können ebenfalls an der Schulung teilnehmen, allerdings können diese keine SPORT PRO GESUNDHEIT-Kurse anbieten.

Eine Einweisung des Kursleiters in dieses Konzept ist Voraussetzung, um eine Bezuschussung seitens der Krankenkassen für die Kursteilnehmer zu erhalten.

Laufend unterwegs: Einweisung in das DLV-Kursprogramm (SPORT PRO GESUNDHEIT-Siegel und ZPP-Anerkennung)

Nr.: BF 9/18	Datum: 04.03.	Ort: Hannover	Kosten: 29 €
Anerkennung:	mit 8 LE für C (BS), ÜLP		
Referentin:	Claudia Levenig		
Zielgruppe:	ÜL-B Sport in der Prävention, Lauf-TREFF-Betreuer & Lauf-TREFF-Leiter, Interessierte		
Inhalte:	<p>„Laufend unterwegs“ ist ein Gesundheitssportprogramm, das sich ausschließlich dem Laufen widmet. Es besteht aus einem zwölfstündigen Kursprogramm à 90 Minuten, das sich hauptsächlich an sportliche Neu- und Wiedereinsteiger richtet. Neben dem Laufen in der Natur werden Übungen zur Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit durchgeführt. Am Ende des Kurses soll es dem Teilnehmer möglich sein, 30 Minuten durchgehend ohne Pause zu laufen. Daneben soll der Kurs dazu beitragen, ein höheres Gesundheitsbewusstsein zu erzeugen und mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren.</p> <p>Kursleiterqualifikation und Krankenkassen-Bezuschussung siehe BF 8/18 (03.03.2018).</p>		

Wie bringen wir die Leichtathletik in die Schule?

Nr.: FC 3/18	Datum: 10.03.	Ort: Hannover	Kosten: 40 €
Anerkennung:	mit 8 LE für C (LS, BS, Kila)		
Referent:	Katharina Schaper & Herbert Hopf		
Zielgruppe:	Alle lizenzierte Trainer-C		
Inhalte:	<p>Folgende Inhalte werden behandelt:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pädagogische Grundsätze zur Förderung von Kindern und Jugendlichen (im Sport)• Erziehung im und durch Sport• Unterschiede Verein - Schule / Vereinssportler - Schüler		

- Aufgaben des Schulsports, Organisation
- Rechtsfragen, Finanzierung, Versicherung, Verträge
- Schulpraktische Erfahrungen

Hürdensprint / Kugelstoßen im Aufbautraining (U16/ U18)

Nr.: FD 1/18 **Datum:** 10.03. **Ort:** Sögel **Kosten:** 0 €

Anerkennung: mit 8 LE für C (LS, BS), B

Referent: Marcus Bieck & Janosch Bieck

Zielgruppe: Trainer-C, Trainer-B, die mit Athleten im Aufbautraining (U16 – U18) arbeiten

Inhalte: Sind die technischen Grundlagen dieser beiden Disziplinen in groben Zügen vorhanden, so geht es um den „Feinschliff“; sowohl in technischer als auch in konditioneller Hinsicht. Methodische Übungsreihen, Fehlerkorrekturen und disziplinspezifische Trainingsinhalte bilden den Schwerpunkt dieser von Marcus und Janosch Bieck angebotenen Fortbildung. **Die Anmeldung erfolgt über den KSB Emsland, die Teilnahme ist kostenfrei!**

Anmeldung bitte bis zum 18.02.2018 an:
mail@sportschule-emsland.de



Mit neuartigen koordinativen Bewegungsaufgaben zum Erfolg

Nr.: FC 5/18 **Datum:** 07.04. **Ort:** Hannover **Kosten:** 40 €

Anerkennung: mit 8 LE für C (LS, BS, Kila), B, ÜLP

Referent: Sven Goslar & Thomas Ruthenberg

Zielgruppe: Alle Trainer und Interessierte

Inhalte: Durch neuartige und ungewohnte kognitive und koordinative Bewegungsaufgaben soll die Leistungsfähigkeit gesteigert werden. Übungen, bei denen beide Gehirnhälften miteinander verknüpft werden, führen zu einer Neubildung von Synapsen und fördern die Aufmerksamkeitsleistung, die Reaktionsgeschwindigkeit und die Handlungsschnelligkeit. Durch regelmäßiges Durchführen kann die Umstellungsfähigkeit bei ungewohnten Bedingungen in Wettkampfsituationen und somit die mentale Stärke geschult werden und auch die Umsetzungsfähigkeit von Fehlerkorrekturen kann beschleunigt werden. Diese Übungen kann man wunderbar in sein Training für alle Alters- und Leistungsklassen einfließen lassen. Im Spitzensport wurde und wird es von der Fußballnationalmannschaft, der Handballnationalmannschaft, Borussia Dortmund oder auch vom Skirennläufer Felix Neureuther eingesetzt. Der Referent Sven Goslar hat die Handballbundesligamannschaft der TSV Hannover-Burgdorf (Die RECKEN) zwei Jahre nach dem Konzept trainiert.

Im Ring geht's rund - Diskuswerfen im Grundlagentraining

Nr.: FC 6/18 **Datum:** 14.04. **Ort:** Dissen **Kosten:** 40 €

Anerkennung: mit 8 LE für C (LS, BS, Kila)

Referent: Stephanie Bewarder

Zielgruppe: Trainer-C, die mit Athleten im Grundlagentraining (U14 - U16) arbeiten

Inhalte: Folgende Inhalte werden behandelt:

- Wurf- und Geräteerfahrung sammeln

- Voraussetzungstraining
- Wurfspiele
- Wurfschule
- methodische Reihe zur Diskustechnik
- Training der Technikscherpunkte
- Fehlersehen und Feedback geben

Schnellkrafttraining für Leichtathleten

Nr.: FC 7/18 **Datum:** 21.04. **Ort:** Oldenburg **Kosten:** 40 €

Anerkennung: mit 8 LE für C (LS, BS), B

Referent: Chris Löffler

Zielgruppe: Trainer-C, Trainer-B, die mit Athleten im Grundlagen- und Aufbautraining (U14 – U20) arbeiten

Inhalte: Schnellkraft – eine konditionelle Fähigkeit, von der die Leistung vieler leichtathletischer Disziplinen abhängt. Jeder Leichtathlet sollte sich oder seine Wurfgeräte so schnell wie möglich bewegen können. Chris Löffler wird in dieser Fortbildung praxisnah aufzeigen, wie ein solches Schnellkrafttraining für Leichtathleten aussehen kann und was dabei zu beachten ist.



Challenge yourself – Vorbereitungstraining für einen Adventure Run (OCR)

Nr.: BF 6/18	Datum: 21.04.	Ort: Hannover	Kosten: 40 €
Anerkennung:	mit 8 LE für C (BS)		
Referent:	Christoph Weber		
Zielgruppe:	Alle Trainer und Interessierte		
Inhalte:	<p>Sie und Ihre Trainingsgruppe wollen an einem Hindernislauf (auch Adventure Run, Obstacle Race (OCR) genannt) teilnehmen und suchen nach der optimalen Vorbereitung? Ihr Verein oder Lauf-TREFF ist auf der Suche nach innovativen Angeboten zwecks Gewinnung neuer Mitglieder? Dann haben wir etwas für Sie: Erfahren Sie von unserem Referenten, wie sich ein solches Trainingsangebot kreieren und erfolgreich umsetzen lässt. Eingebettet in einen Dauerlauf nutzen Sie passende Übungen aus dem Bereich Functional-Training. Zusätzlich lernen Sie Techniken zum Überwinden von Hindernissen und wie diese sich in einer Turnhalle leicht nachbauen/simulieren lassen.</p> <p>Verschlafen Sie nicht den aktuellen Trend in der Läuferzene und öffnen Sie Ihren Verein oder Lauf-TREFF mit diesem aktuellen Angebot einer neuen Zielgruppe. Um an dieser Fortbildung teilzunehmen, sollten Sie 2-3 km problemlos laufen können.</p>		

Jahresplanung für Mittelstreckler (Periodisierung)

Nr.: FC 8/18	Datum: 08.09.	Ort: Hannover	Kosten: 40 €
Anerkennung:	mit 8 LE für C (LS, BS), B		
Referent:	Detlef Kuckuck		
Zielgruppe:	Trainer-C, Trainer-B, die mit Athleten im Grundlagen- und Aufbaustraining arbeiten		
Inhalte:	In dieser Fortbildung wird Detlef Kuckuck die Jahresplanung für Mittelstreckler mit Ihnen besprechen. Dabei geht er auf den Makro- und Mikrozyklus ein und		

zeigt die Trainingsinhalte für die einzelnen Phasen der Periodisierung auf.

Außerdem wird vorgestellt, wie Laufzeiten für unterschiedliche Intervallläufe anhand von Zielzeiten der Wettkampfstrecke berechnet werden können.

Reserve Langhanteltraining (U14 - U18)

Nr.: FC 9/18 **Datum:** 08.09. **Ort:** Hannover **Kosten:** 40 €

Anerkennung: mit 8 LE für C (LS, BS), B

Referent: Janosch Bieck

Zielgruppe: Trainer-C, Trainer-B, die mit Athleten im Grundlagen- und Aufbautraining (U14 – U20) arbeiten

Inhalte: In dieser Fortbildung wird Janosch Bieck die Bedeutung des Langhanteltrainings in der Leichtathletik aufzeigen und praxisnah darstellen, wie man ein altersgerechtes Krafttraining mit Langhanteln im Grundlagentraining / Aufbautraining gestalten kann.

Es werden methodische Reihen zum Erlernen der Basisübungen durchgeführt und auf die Grundlagen und Techniken eingegangen.

Aufwärmen, Lauf-ABC und was Läufer sonst noch häufig vernachlässigen

Nr.: BF 10/18 **Datum:** 09.09. **Ort:** Hannover **Kosten:** 40 €

Anerkennung: mit 8 LE für C (BS), ÜLP

Referent: Sven Goslar & Thomas Ruthenberg

Zielgruppe: Alle Trainer und Interessierte

Inhalte: „Aufwärmen, Lauf-ABC, Beweglichkeitstraining? Brauche ich nicht, ich laufe ja nur“. Weit gefehlt, zur Verletzungsprophylaxe und Leistungssteigerung ist das oftmals ungeliebte „Nebenprogramm“ unausweichlich. Beispielsweise zielt das Lauf-ABC auf eine Optimierung des Laufstils durch das Abschalten unnötiger und energieverbrauchender Ausweichbewegungen ab. Ebenfalls zum Einsatz kommt die Koordinationsleiter

mit einem großen Repertoire an speed ladder drills im Gepäck. Bei Treppenläufen zählen Sie jede Stufe mit und beim abschließenden Tabata-Training für die Rumpfmuskulatur zählt jede Sekunde.

Schnelligkeitsorientiertes Fertigkeitstraining für den Jugend-Bereich (U14 - U16)

Nr.: FC 10/18	Datum: 15.09.	Ort: Hannover	Kosten: 40 €
Anerkennung:	mit 8 LE für C (LS, BS, Kila), B		
Referent:	Christian Gustedt		
Zielgruppe:	Trainer-C, Trainer-B, die mit Athleten im Grundlagen-training (U14 - U16) arbeiten		
Inhalte:	Folgende Inhalte werden behandelt: <ul style="list-style-type: none">• Darstellung einfacher Bewegungsgrundmuster mit koordinativem Anspruch• Fertigkeitstraining variabel und situativ nutzen (z. B. beim Werfen)• Schulung von Handlungssituationen unter ständigem Zeit- und Präzisionsdruck (z. B. beim Hürdensprint/ Springen mit Stäben)• Maximierung des Bewegungstempos (z. B. beim Sprintlauf)• Verbesserung der Bewegungsqualität durch gezieltes Training (z. B. beim Hürdensprint)• Verbesserung von genauer und vor allem schneller Handlungsausführung (z. B. im Hochsprung)		

Sprung-ABC & Wurf-ABC - auf die Technik kommt es an!

Nr.: FC 11/18	Datum: 22.09.	Ort: Hannover	Kosten: 40 €
Anerkennung:	mit 8 LE für C (LS, BS, Kila), B		
Referent:	Marcus Bieck		
Zielgruppe:	Trainer-C, Trainer-B, die mit Athleten im Grundlagen- und Aufbaustraining (U14 – U20) arbeiten		
Inhalte:	Übungen aus dem Sprung- oder Wurf-ABC sind ein fes-		

ter Bestandteil des leichtathletischen Trainings. Sie dienen nicht nur der konditionellen Entwicklung, sondern auch der technischen Ausbildung. Die grundlegenden Trainingsformen fördern die Vielseitigkeit und bereiten Techniken der verschiedenen Leichtathletikdisziplinen vor. Daher ist eine technisch saubere und fehlerfreie Ausführung sehr wichtig. Marcus Bieck wird in dieser Fortbildung die Methodik sowie die technische Ausführung der Übungen aus dem Sprung- und Wurf-ABC aufzeigen.

Motivation – das Geheimnis für erfolgreichen Leichtathletikunterricht

Nr.: FC 12/18 **Datum:** 27.10. **Ort:** Hannover **Kosten:** 40 €

Anerkennung: mit 8 LE für C (LS, BS, Kila), B

Referent: Herbert Hopf

Zielgruppe: Alle Trainer und Interessierte, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten

Inhalte: Folgende Inhalte werden behandelt:

- Wie entstehen Motive?
- Dominanz unterschiedlicher Motive in der Leichtathletik
- Erfolg und Misserfolg im Training und beim Wettampf
- Emotionen – ständige Begleiter?
- Trainingspraktische Differenzierung als Beispiel zur Aufrechterhaltung von Motivation
- Gelungene/ misslungene Informationsverarbeitung (Kommunikation) als Voraussetzung für stabile / flüchtige Motivation
- Leistungsmotivation in der langfristigen Entstehung als Schlüssel für eine Leichtathletik im Lebenslauf



AOK-Workshop
20. Oktober 2018
Hannover



Mobility Training – Muskeln und Gelenke stärken- Verletzungen vorbeugen

Nr.: FC 13/18	Datum: 27.10.	Ort: Hannover	Kosten: 40 €
Anerkennung:	mit 8 LE für C (LS, BS, Kila), B, ÜLP		
Referent:	Sina Schwertfeger & Sven Goslar		
Zielgruppe:	Trainer-C, Trainer-B, die mit Athleten im Grundlagen- und Aufbaustraining (U14 – U20) arbeiten		
Inhalte:	<p>Mobility ist in aller Munde. Auch die LA kann mit ihren komplexen Bewegungsanforderungen von diesem Training profitieren.</p> <p>Mobility Training ist das gezielte Steigern der Beweglichkeit durch Übungen (meist mit dem eigenen Körpergewicht), Dehnen und Aktivierungsübungen. Die Fortbildung befasst sich mit folgenden Themen: muskuläre (Ver-)Spannungen, Beweglichkeitseinschränkungen von Gelenkkapseln und anderem körpereigenem Gewebe, neuromuskuläre Koordination, die optimale biomechanische Positionierung des Körpers, der Gelenke und der Körperachsen bei Bewegungen (und in Ruhe), den Bewegungsspielraum von Gelenken und die Widerstandsfähigkeit des Körpers mit all seinen Strukturen gegen äußere Reize und damit der Verletzungsprophylaxe.</p> <p>Das Thema Mobility sollte immer im Einklang mit dem Thema „Stability“ gesehen werden. Neben Gelenkkapseln und Bändern werden Gelenke durch das Zusammenspiel verschiedener Muskeln stabilisiert. Stability beschäftigt sich mit der Position von Gelenken (Wirbelsäule, Schulter, Hüfte, Knie etc.) und der Kraft, welche diese Stabilität bewahrt.</p> <p>Die beiden Referenten, Sina Schwertfeger (Physiotherapeutin, CrossFit Coach) und Sven Goslar (LA Trainer, CrossFit Coach, Athletiktrainer WASPO 98/Wababundesliga), bringen Ihnen dieses Thema in Theorie und Praxis näher.</p>		



Blockfortbildung Sprung

Nr.: FC 14/18	Datum: 03. - 04.11.	Ort: Hannover	Kosten: 80 €
Anerkennung:	mit 8 LE für C (LS, BS, Kila)		
Referent:	Astrid Fredebold-Onnen, Frank Reinhardt, Klaus Roloff		
Zielgruppe:	Trainer-C, die mit Athleten im Grundlagentraining (U14 - U16) arbeiten		
Inhalte:	Diese Fortbildung knüpft an die Inhalte der C- Trainer Ausbildung an, wiederholt und vertieft diese: <ul style="list-style-type: none"> • Technik und Training der Sprungdisziplinen • Technikvorbereitung, -erlernung und -verfeinerung • methodische Reihen • Bewegungs- und Fehlersehen • Tipps und Tricks 		

Von der Kinderleichtathletik zum Grundlagentraining (Bereich Wurf & Hürde)

Nr.: FC 15/18	Datum: 10. - 11.11.	Ort: Hannover	Kosten: 80 €
Anerkennung:	mit 8 LE für C (LS, BS, Kila)		
Referent:	Harald Prepens		
Zielgruppe:	Trainer-C, die mit Athleten in der Kinderleichtathletik und im Grundlagentraining (U8 – U14) arbeiten		
Inhalte:	Wie man den Übergang von der Kinderleichtathletik zum Grundlagentraining gestaltet, wird Harald Prepens in seiner zweitägigen Fortbildung zeigen. Dabei wird vor allem aufs Werfen/ Stoßen und Sprinten über Hindernisse eingegangen. Es werden methodische Reihen durchgespielt, technische Merkmale besprochen und auf ein altersgerechtes Training eingegangen.		

Kugelstoßen - Der Trend zum Drehstoß

Nr.: FB 1/18	Datum: 17.11.	Ort: Hannover	Kosten: 40 €
Anerkennung:	mit 8 LE für C (LS), B		
Referent:	Peter Salzer		
Zielgruppe:	Trainer-B, die mit Athleten im Aufbautraining arbeiten		
Inhalte:	<p>Schaut man sich die Kugelstoß-Finals der letzten großen internationalen Meisterschaften an, fällt auf, dass sich fast alle Finalteilnehmer vor dem Abstoß der Kugel im Ring drehen. Auch im Nachwuchsbereich zeigt sich ein Trend in Richtung Drehstoß-Technik.</p> <p>In dieser Fortbildung wird Peter Salzer, einer der erfolgreichsten Kugelstoß-Trainer Deutschlands, Vergleiche zwischen der Drehstoß-Technik und dem klassischen Angleiten aufzeigen und in der Praxis darstellen, wie mit methodischen Reihen und Übungsformen die Drehstoß-Technik trainiert werden kann.</p>		

Leichtathletik für Menschen mit und ohne Behinderungen. Trainingsmethoden, Abbau von Barrieren, Fördermöglichkeiten.

Nr.: FC 16/18	Datum: 17.11.	Ort: Hannover	Kosten: 40 €
Anerkennung:	mit 8 LE für C (LS, BS, Kila), B, ÜLP		
Referent:	Catherine Bader & Jaak Beil		
Zielgruppe:	Alle Trainer und Interessierte		
Inhalte:	<p>Diese Fortbildung soll Barrieren abbauen. Und damit meinen wir sowohl Barrieren auf den Sportplätzen als auch Barrieren in den Köpfen. Es geht zudem um Trainingsmethoden, also um die Frage, wie unterscheidet sich das Training von Menschen mit – von dem Training von Menschen ohne Behinderung. Und um die Frage: Können Menschen mit und ohne Behinderung im (Leistungs)-Sport gemeinsam trainieren? Und wenn ja, welche Vorteile bringt es.</p> <p>Zudem gibt es erste Einblicke in die Para-Leichtathletik (Startklassen, Strukturen etc.)</p>		

Von der Kinderleichtathletik zum Grundlagentraining (Bereich Sprung)

- Nr.:** FC 17/18 **Datum:** 17.11. **Ort:** Bothel **Kosten:** 40 €
- Anerkennung:** mit 8 LE für C (LS, BS, Kila)
- Referent:** Marcus Bieck
- Zielgruppe:** Trainer-C, die mit Athleten in der Kinderleichtathletik und im Grundlagentraining (U8 – U14) arbeiten
- Inhalte:** Wie man den Übergang von der Kinderleichtathletik zum Grundlagentraining in den Sprungdisziplinen der Leichtathletik gestaltet, wird Marcus Bieck in seiner Fortbildung zeigen. Es werden methodische Reihen durchgespielt, technische Merkmale besprochen und auf ein altersgerechtes Training eingegangen.

Aufbau von Sprinttalenten für den Langsprint und den Langhürdensprint

- Nr.:** FB 2/18 **Datum:** 24.11. **Ort:** Hannover **Kosten:** 40 €
- Anerkennung:** mit 8 LE für C (LS), B
- Referent:** Heiner Preute
- Zielgruppe:** Trainer-B, die mit Athleten im Aufbautraining arbeiten
- Inhalte:** Wie man Sprinttalente langfristig für den Langsprint und den Langhürdensprint aufbaut, wird Heiner Preute, DLV-Disziplintrainer, in dieser Fortbildung zeigen. Dabei stehen besonders Technik, Training und Planung im Fokus.





Speerwurf im Grundlagentraining

Nr.: FC 18/18 **Datum:** 24.11. **Ort:** Hannover **Kosten:** 40 €

Anerkennung: mit 8 LE für C (LS, BS, Kila), B

Referent: Thorsten Frey

Zielgruppe: Trainer-C, Trainer-B, die mit Athleten im Grundlagen- und Aufbautraining (U14 – U20) arbeiten

Inhalte:

Folgende Inhalte werden behandelt:

- Theoretische Grundlagen des Speerwerfens
- Methodische Reihe zur Technikschiung
- Methodische Hilfen bei Bewegungsproblemen
- Tipps und Korrekturhilfen bei typischen Fehlerbildern
- etc.

Wie man Kinder und Jugendliche für die Leichtathletik gewinnt

Nr.: FC 19/18 **Datum:** 08.12. **Ort:** Hannover **Kosten:** 40 €

Anerkennung: mit 8 LE für C (LS, BS, Kila)

Referent: Herbert Hopf

Zielgruppe: Alle Trainer und Interessierte, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten

Inhalte:

Folgende Inhalte werden behandelt:

- Motivation als Schlüssel für Teilnahme und Erfolg
- wie lernen Kinder und Jugendliche
- Kommunikation, das tägliche Handwerkszeug des Trainers
- moderne Trainingslehre
- Ratschläge für die Trainingspraxis

Termine Leistungssport

Spitzensporttagung

Termin: 13.10.2018

Ort: Hannover

Kadereröffnungslehrgang

Termin: 20.10.2018

Ort: Hannover

D1/D2 Kader

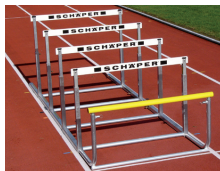
Termin: 21.10.2018

Ort: Hannover





Wir haben schon Sportgeräte gebaut,
da haben andere noch damit gespielt!



LAUFEN

STABHOCHSPRUNG

HOCHSPRUNG

DISKUSWURF

HÜRDEN

KUGELSTOSSEN

WEITSPRUNG



Besuchen Sie uns
auf Facebook!

[www.facebook.com/
sportschaeper](http://www.facebook.com/sportschaeper)

Fordern Sie noch heute unsere kostenlosen Spartenkataloge an!



Alle Produkte finden Sie auch in unserem Shop unter:
www.sportschaeper.de/shop !



Schäper Sportgerätebau GmbH
Nottulner Landweg 107, 48161 Münster

Telefon: +49 [25 34] 62 17 - 10
Telefax: +49 [25 34] 62 17 - 20

E-Mail: info@sportschaeper.de
Web: www.sportschaeper.de

Bezirk Braunschweig

Kampfrichter-Grundausbildung

Nr.: K1-01/18 **Datum:** Februar/ März **Ort:** Wolfenbüttel
Anmeldung: Jana Pohl-Jakob, Tel.: 05331 / 1626
E-Mail: jana.pohl-jakob@t-online.de

Kampfrichter-Grundausbildung

Nr.: K1-02/18 **Datum:** 02. - 03.03. **Ort:** Wolfsburg
Anmeldung: Hartmut Wolfrum, Tel.: 05365 / 1021
E-Mail: hartmut.wolfrum@wolfsburg.de

Kampfrichter-Grundausbildung

Nr.: K1-03/18 **Datum:** 06. - 07.04. **Ort:** Göttingen
Anmeldung: Dietmar Reinecke, Tel.: 0551 / 794777
E-Mail: reinecke@nlv-la.de

Kampfrichter-Grundausbildung

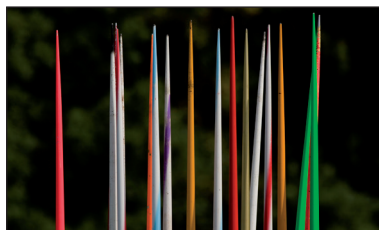
Nr.: K1-04/18 **Datum:** März/ April **Ort:** Einbeck
Anmeldung: Astrid Dahms, Tel.: 05561 / 92709
E-Mail: astdah@aol.com

Kampfrichter-Fortbildung

Nr.: K1-05/18 **Datum:** Oktober **Ort:** Göttingen
Anmeldung: Dietmar Reinecke, Tel.: 0551 / 794777
E-Mail: reinecke@nlv-la.de

Kampfrichter-Grundausbildung

Nr.: K1-06/18 **Datum:** November **Ort:** Braunschweig
Anmeldung: Simone Rothe, Tel.: 05307 / 9809110
E-Mail: rothe_simone@t-online.de



Bezirk Hannover

Kampfrichter-Grundausbildung

Nr.: K2-01/18 **Datum:** 17. - 18.02. **Ort:** Gronau
Anmeldung: Christine Koop, Tel.: 05182 / 5864110
christine.koop@gmx.de

Kampfrichter-Grundausbildung

Nr.: K2-02/18 **Datum:** 17. & 25.02. **Ort:** Nienstädt
Anmeldung: Rebecca Stolper, Tel.: 0162 / 3417738
rebecca.stolper@web.de

Kampfrichter-Fortbildung

Nr.: K2-03/18 **Datum:** 28.02. **Ort:** Bad Münder
Anmeldung: Ekkehard Werner, Tel.: 05533 / 934477
E-Mail: ekke.werner@online.de

Kampfrichter-Fortbildung

Nr.: K2-04/18 **Datum:** 03.03. **Ort:** Harsum-Borsum
Anmeldung: Christine Koop, Tel.: 05182 / 5864110
christine.koop@gmx.de

Kampfrichter-Fortbildung

Nr.: K2-05/18 **Datum:** 03.04. **Ort:** Hannover
Anmeldung: Claudia Nyhuis
E-Mail: claudia.nyhuis@t-online.de

Kampfrichter-Fortbildung

Nr.: K2-06/18 **Datum:** 07.04. **Ort:** Nienburg
Anmeldung: Andreas Hachmeyer
E-Mail: a.hachmeyer@t-online.de

Kampfrichter-Grundausbildung

Nr.: K2-07/18 **Datum:** 21. - 22.04. **Ort:** Hannover
Anmeldung: Claudia Nyhuis
E-Mail: claudia.nyhuis@t-online.de

Kampfrichter-Grundausbildung

Nr.: K2-08/18 **Datum:** Frühjahr **Ort:** Nienburg
Anmeldung: Andreas Hachmeyer
E-Mail: a.hachmeyer@t-online.de

Bezirk Lüneburg

Kampfrichter-Grundausbildung

Nr.: K3-01/18

Datum: 10. - 11.02.

Ort: Oldendorf

Anmeldung: Johann Schlichtmann, Tel.: 04144 / 7708 o. 0174 9070023
E-Mail: a.schlichtmann@t-online.de

Kampfrichter-Grundausbildung

Nr.: K3-02/18

Datum: 10. - 11.02.

Ort: Kreis Harburg u.
Lüneburg

Anmeldung: Hans-Dieter Stucke
E-Mail: h-d.stucke@t-online.de

Kampfrichter-Fortbildung

Nr.: K3-03/18

Datum: 10.03.

Ort: Achim-Baden

Anmeldung: Wilfried Schmidt, Tel.: 01522 / 7110623
E-Mail: wilfrschmidt@web.de

Obmann-Ausbildung

Nr.: K3-04/18

Datum: 10. - 11.03.

Ort: Geestland

Anmeldung: Lothar Moldenhauer
E-Mail: moli@t-online.de

Kampfrichter-Grundausbildung

Nr.: K3-05/18

Datum: 17. - 18.03.

Ort: Uelzen

Anmeldung: Birgit Meißner
E-Mail: meissner-uelzen@arcor.de

Kampfrichter-Fortbildung

Nr.: K3-06/18

Datum: 15.04.

Ort: Horneburg

Anmeldung: Johann Schlichtmann, Tel.: 04144 / 7708 o. 0174 9070023
E-Mail: a.schlichtmann@t-online.de

Cosawin Schulung

Nr.: K3-07/18

Datum: 21.04.

Ort: Oldendorf

Anmeldung: Johann Schlichtmann, Tel.: 04144 / 7708 o. 0174 9070023
E-Mail: a.schlichtmann@t-online.de

Kampfrichter-Grundausbildung

Nr.: K3-08/18

Datum: März/ April

Ort: Bad Fallingbostal

Anmeldung: Fritz Meyer, Tel.: 05164 / 8360
E-Mail: meyer-ahlden@t-online.de

Kampfrichter-Fortbildung

Nr.: K3-09/18 **Datum:** 14.04. **Ort:** Geestland
Anmeldung: Lothar Moldenhauer
E-Mail: moli@t-online.de

Kampfrichter-Fortbildung

Nr.: K3-10/18 **Datum:** 27.01. **Ort:** Wehdel
Anmeldung: Lothar Moldenhauer
E-Mail: moli@t-online.de

Bezirk Weser-Ems

Kampfrichter-Grundausbildung

Nr.: K4-01/18 **Datum:** 03. - 04.02. **Ort:** Papenburg
Anmeldung: Hermann Josef Meyer
04961 / 67878

Kampfrichter-Grundausbildung

Nr.: K4-02/18 **Datum:** 17. - 18.02. **Ort:** Oldenburg
Anmeldung: Birgit Surmann
E-Mail: familie-surmann@t-online.de

Kampfrichter-Fortbildung

Nr.: K4-03/18 **Datum:** Februar **Ort:** Delmenhorst
Anmeldung: Wolfgang Budde
04221 / 589127

Kampfrichter-Grundausbildung

Nr.: K4-04/18 **Datum:** März **Ort:** Ostfriesland
Anmeldung: N.N.

Kampfrichter-Fortbildung

Nr.: K4-05/18 **Datum:** März **Ort:** Osnabrück
Anmeldung: Gerrit Jacob, Tel.: 0541 / 709306
E-Mail: gerrit.jacob@t-online.de

Zentrale NLV-Lehrgänge

Referenten-Ausbildung

Nr.: K5-01/18 **Datum:** 06. - 07.01. **Ort:** Hannover
Anmeldung: Joachim Mehler, Tel.: 04165 / 8511
joachim.mehler@ewetel.net

Schiedsrichter-Fortbildung

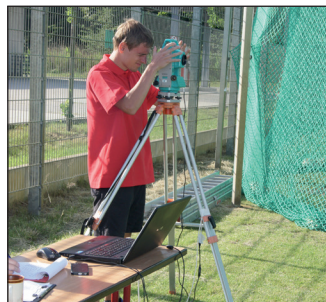
Nr.: K5-02/18 **Datum:** 18.02. **Ort:** Hannover
Anmeldung: N.N.

Gerätekontrolle-Ausbildung

Nr.: K5-03/18 **Datum:** 07.04. **Ort:** Hannover
Anmeldung: N.N.

Obmann-Ausbildung

Nr.: K5-04/18 **Datum:** 14. - 15.04. **Ort:** Hannover
Anmeldung: N.N.



Ansprechpartner

Lizenzierte Ausbildungen & Fortbildungen (LG, LA, LB, BA, FC & FB):



Wiebke Bültena

Tel: 0511 / 33890 - 13

Email: bueltena@nlv-la.de

Zertifizierte Ausbildungen & Fortbildungen, Breitensport (BF):



Viktoria Leu

Tel: 0511 / 33890 - 44

Email: leu@nlv-la.de

Zentrale

Tel: 0511 / 33890 - 0

Email: info@nlv-la.de

Homepage: www.nlv-la.de

Anschrift

Niedersächsischer Leichtathletik-Verband e. V.
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10
30169 Hannover



Impressum

Herausgeber: Niedersächsischer Leichtathletik-Verband e. V.

Inhalt: Wiebke Bültena

Fotos: NLV

Druck: WIRmachenDRUCK GmbH

Auflage: 2000

Erscheinen: Dezember 2017



MAXIMALE AUFMERKSAMKEIT!

Opel Mokka X, 1.4l Turbo ecoFLEX, 103kW (140 PS)



DEINE KOMPLETTRATE ab mtl. 299 €*

*inkl. extra Satz Winterkomplettäder, Kfz-Versicherung, Kfz-Steuer, Überführungs- und Zulassungskosten und 19% MwSt.



ICH
BIN
DEIN
AUTO



ALLE MODELLE, INFOS & BERATUNG:

ASS Athletic Sport Sponsoring GmbH

☎ 0234 95128-40 @ www.ass-team.net ✉ info@ass-team.net

Anzahlung und Schlussrate fallen nicht an. 20.000 km oder 30.000 Jahresfreilaufleistung (5.000 Mehrkilometer gegen Aufpreis möglich).
Stand: 16.11.2017. Angebot gilt vorbehaltlich etwaiger Änderungen und Irrtümer. Gelieferte Fahrzeuge können von der Abbildung abweichen.

