

Fortbildung des Hessischen Leichtathletik-Verbandes

Hindernislaufen vorbereiten - vom Hürden-ABC zum Grabentraining

Ausrichter: Hessischer Leichtathletik-Verband in Kooperation mit der Carl-von-Weinberg-Schule Frankfurt

Termin: **Dienstag, 02.09.2025, 15:00 – 19:00 Uhr**

Ort: **Sportanlage Hahnstraße/ Bundesstützpunkt Leichtathletik Frankfurt
Hahnstraße 75, 60528 Frankfurt am Main**

Zielgruppe: C- und B-Trainer:innen, Übungsleiter:innen mit und ohne Lizenz, Lehrkräfte aller Schulformen und Klassenstufen, Lehrkräfte im Vorbereitungsdienst (LiV), Interessierte,

Inhalte:

15:00 – 15:15	Begrüßung und Einführung in das Thema "Hindernislaufen"
15:15 – 16:30	Praxispräsentation: Voraussetzungen für das Hindernislaufen Beweglichkeit & Koordination
16:30 – 16:45	Pause
16:45 – 17:45	Praxispräsentation: Konditionelle Heranführung an das Hindernislaufen (Kraftmotorik / Formen der Tempolaufgestaltung im Jahresverlauf)
17:45 – 18:45	Praxispräsentation: Grabentraining – von der Weitsprunggrube zum Wassergraben
18:45 – 19:00	Zusammenfassung und Abschluss

Referent: Georg Lehrer, Lehrertrainer Leichtathletik an der Carl-von-Weinberg-Schule Frankfurt

Mitzubringen: Sportbekleidung sowie Getränke und ggf. Verpflegung.

Kosten/Leistungen: Die Lehrgangsgebühr beträgt 30,00 Euro, die nach dem Lehrgang vom angegebenen Konto abgebucht wird. Alternativ erfolgt die Bezahlung per Überweisung nach Rechnungserhalt. Im Preis inbegriffen sind die Lehrgangsgebühren. **Stornoregelung:** Eine kostenfreie Lehrgangsabmeldung ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich, anschließend werden 50% der Lehrgangsgebühren erhoben.

Anerkennung: Zur Verlängerung der C- und B-Trainer-Lizenzen des HLV mit 5 Lerneinheiten (LE). Akkreditiertes Fortbildungsangebot der Hessischen Lehrkräfteakademie (ein halber Tag).

Anmeldung: Bis zum **25.08.2025** online über die [HLV-Bildungsseiten](#). Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 25 begrenzt.

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