

Niedersächsischer Leichtathletik-Verband
Fortbildungs-Programm 2023



Lehrgangsart	Seminarnr.	Fortbildungstitel	Termin	Ort	Lizenzverlängerung	
Präsenz- Fortbildungen	BF 9/23	Funktionelles Training: Basic-Ausbildung (für Einsteiger)	12.02.2023	Hannover	8 LE	C, ÜLB
	BF 7/23	Laufen: "Wie trainiere ich wirklich sinnvoll?"	18.02.2023	Hannover	8 LE	C
	FP 1/23	Propriozeption als Prävention vor Verletzungen	18.02.2023	Hannover	8 LE	C, B, ÜLB
	BF 8/23	Run & Restore: Yoga für Läufer	19.02.2023	Hannover	8 LE	C, ÜLB
	FP 2/23	Einfache und praktikable Stundenbeispiele für das Erlernen von Grundtechniken im Kindesalter U8-12	04.03.2023	Hannover	8 LE	C
	FP 3/23	Stabhochsprung-Camp für Trainer und ihre Athleten	04.-05.03.2023	Hannover	15 LE	C, B
	FP 4/23	Erarbeitung der Drehtechnik im Kugelstoßen	11.03.2023	Hannover	8 LE	C, B
	BF 13/23	Einweisung in das DLV-Kursprogramm "Outdoor Athletics" (SPORT PRO GESUNDHEIT-Siegel und ZPP-Anerkennung)	18.03.2023	Hannover	8 LE	C, ÜLB
	FP 5/23	Sprungtraining in einer einfachen Sporthalle	18.03.2023	Aurich	8 LE	C, B
	BF 12/23	Einweisung in die DLV-Kursprogramme "Ausdauer auf Dauer" und "Laufend unterwegs" (SPORT PRO GESUNDHEIT-Siegel und ZPP-Anerkennung)	19.03.2023	Hannover	8 LE	C, ÜLB
	FP 6/23	Teamwork von Kopf und Körper	25.03.2023	Hannover	8 LE	C, B, ÜLB
	FP 7/23	Training und Methodik im Wurf- und Stoßbereich für die U14 - U16	15.04.2023	Lüchow	8 LE	C
	BF 16/23	Geschmeidig bleiben - Yoga für alle Altersklassen	22.04.2023	Hannover	8 LE	C, ÜLB
	FP 8/23	Von Astronaut bis Zoo - Themenwelten für Training und Wettkampf	22.04.2023	Braunschweig	8 LE	C
	FP 9/23	Koordinationsschulung und Kräftigung für Läufer	29.04.2023	Hannover	8 LE	C, ÜLB
	FP 10/23	Entwicklung der allgemeinen und speziellen Sprungkraft für den Hochsprung (findet vor dem Nationalen Meeting der VfL Eintracht Hannover im Erika-Fisch-Stadion statt)	12.-13.05.2023	Hannover	8 LE	C, B
	BF 11/23	Praxisimpuls: Natural Fitness	01.07.2023	Hannover	8 LE	C, ÜLB
	FP 11/23	Funktionelles Training im Freihantelbereich	19.08.2023	Oldenburg	8 LE	C, B
	BF 17/23	Regeneration: Maßnahmenüberblick und deren Vor- und Nachteile	02.09.2023	Hannover	8 LE	C, B
	BF 15/23	Trainingspotenziale im Alter: Koordination, Gleichgewicht und Kraft	09.09.2023	Hannover	8 LE	C, ÜLB
	FP 12/23	Trainingsplanung mit dem Fokus auf Schnelligkeitsentwicklung	09.09.2023	Hannover	8 LE	C, B
	FP 13/23	Blockfortbildung Sprung	16.-17.09.2023	Hannover	15 LE	C
	FP 14/23	Alternatives Speerwurf Training/ alternative Wurfschule im Saisonaufbau (Oktober - März)	23.09.2023	Hannover	8 LE	C, B
	FP 15/23	Kraft- und Athletiktraining für Kinder und Jugendliche	07.10.2023	Oldenburg	8 LE	C
	BF 10/23	Funktionelles Training: Advanced-Ausbildung (für Fortgeschrittene)	04.11.2023	Hannover	8 LE	C, B
	FP 16/23	Trainingspotenziale im Alter: Koordination, Gleichgewicht und Kraft	04.11.2023	Wehdel	8 LE	C, ÜLB
	FP 17/23	Workshop "Kinderschutz im Verein"	04.11.2023	Hannover	8 LE	C, B, ÜLB
	BF 14/23	Einsatz der Lang- und Kurzhantel im Krafttraining	05.11.2023	Hannover	8 LE	C, B
	FP 18/23	Motorisches Lernen	11.11.2023	Hannover	8 LE	C, B, ÜLB
	FP 19/23	Auf Fehlersuche mit dem Tablet	18.11.2023	Hannover	8 LE	C, B
	FP 20/23	Typische Sportverletzungen in der Leichtathletik - Prävention und Rehabilitation	18.-19.11.2023	Hannover	15 LE	C, B, ÜLB
	FP 21/23	Bewältigung von Krisen	25.11.2023	Westerstede	8 LE	C, B, ÜLB
FP 22/23	Kräftigung und Koordination im Kindertraining	25.11.2023	Hannover	8 LE	C	

**Niedersächsischer Leichtathletik-Verband
Fortbildungs-Programm 2023**



Lehrgangsart	Seminarnr.	Fortbildungstitel	Termin	Ort	Lizenzverlängerung	
Zertifikats-Ausbildungen	BF 1/23	Ausbildung zum Lauf-TREFF-Betreuer	25.02.2023	Hannover	8 LE	C
	BF 2/23	Ausbildung zum Lauf-TREFF-Betreuer	01.07.2023	Oldenburg	8 LE	C
	BF 3/23	Ausbildung zum Nordic Walking-Trainer	04.-05.03.2023	Westerstede	15 LE	C, ÜLB
	BF 4/23	Fortbildung zum Lauf-TREFF-Leiter	11.-12.03.2023	Hannover	15 LE	C
	BF 6/23	Ausbildung zum Nordic Walking-Trainer	17.-18.06.2023	Hannover	15 LE	C, ÜLB
	BF 5/23	Fortbildung zum Lauf-TREFF-Leiter	23.-14.09.2023	Lasttrup	15 LE	C
Online-Fortbildungen	FO 1/23	Trainingsgestaltung vor dem Wettkampf	22.02.2023	Online	2 LE	C, B
	FO 2/23 a - e	Online-Seminar-Reihe: #wirschauenhin – für ein respektvolles Miteinander im Sport				
	FO 2/23 a	Rassismus im Sport	08.03.2023	Online	2 LE	C, B, ÜLB
	FO 2/23 b	Den Verein gegen Rassismus stark machen	15.03.2023		2 LE	
	FO 2/23 c	Empowerment-Workshop für Menschen mit eigenen Rassismuserfahrungen	22.03.2023		2 LE	
	FO 2/23 d	Gewalt im Sport	12.04.2023		2 LE	
	FO 2/23 e	Den Verein gegen Gewalt im Sport stark machen	19.04.2023		2 LE	
	FO 3/23 a - d	Online-Seminar-Reihe: Trainingsbeispiele für jedes Quartal in der Kinderleichtathletik				
	FO 3/23 a	Frühling	16.03.2023	Online	2 LE	C
	FO 3/23 b	Sommer	29.06.2023		2 LE	
	FO 3/23 c	Herbst	28.09.2023		2 LE	
	FO 3/23 d	Winter	30.11.2023		2 LE	
	FO 4/23 a - d	Online-Seminar-Reihe: Ernährungskompetenz im Sport				
	FO 4/23 a	1x1 der Lebensmittel - Was darf, was kann, was eher nein?!	13.04.2023	Online	2 LE	C, B, ÜLB
	FO 4/23 b	Sportliche Durstlöscher - Hilfreich oder doch eher nur Marketing?!	20.04.2023		2 LE	
	FO 4/23 c	Essen im Training und Wettkampf - Lecker und mehr!	01.06.2023		2 LE	
	FO 4/23 d	Essverhalten für Jung und Alt - Pfunde müssen nicht sein!	08.06.2023		2 LE	
	FO 5/23	Trends auf dem Prüfstand	27.09.2023	Online	2 LE	C, B, ÜLB
	FO 6/23	Talenterkennung im frühen Leichtathletikalter	11.10.2023	Online	2 LE	C, B
	FO 7/23 a - b	Online-Seminar-Reihe: Coaching im Sport - Trainer sind mehr als nur Techniklehrer				
FO 7/23 a	Teil 1	08.11.2023	Online	2 LE	C, B, ÜLB	
FO 7/23 b	Teil 2	15.11.2023		2 LE		