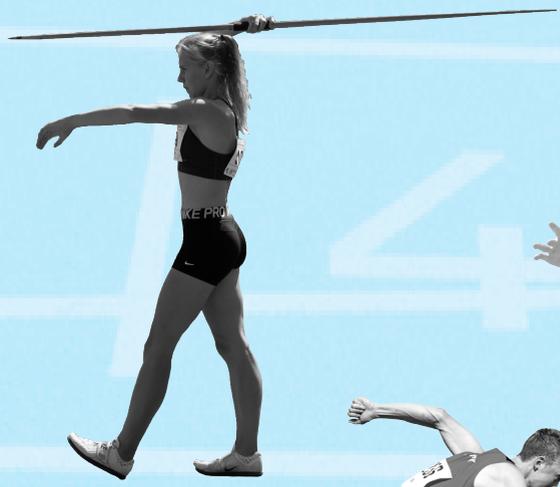




LEHRGANGSBROSCHÜRE

des Niedersächsischen Leichtathletik-Verbandes



2020



Nase im Wind.
Und meine Gesundheitskasse um die Ecke.

121x persönlich und nah vor Ort

#DasGibtsNurHier

**Uns Niedersachsen
haut so schnell nichts um.**

Damit das so bleibt, sind wir, die AOK Niedersachsen, an 121 Standorten für unsere Versicherten erster Ansprechpartner bei Gesundheitsfragen und unterstützen mit starken Leistungen.

Abkürzungen	2
Das Lehrteam im NLV.....	3
Lehrgangsjahresübersicht 2020.....	10
Ausbildungsstruktur im NLV	12
Allgemeine Hinweise	13
Lizenzausbildungen	14
Zertifizierte Ausbildungen	20
Ausbildungen für Jugendliche	22
Lehrgangsstätten 2020.....	23
Ausbildungstermine 2020	24
Fortbildungen zur Lizenzverlängerung	27
Aus- & Fortbildungen für Kampfrichter	43
Kontakt	48

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
C	Anerkennung für C-Lizenzen
B	Anerkennung für B-Lizenz Leistungssport
ÜLP	Anerkennung für B-Lizenz Übungsleiter „Sport in der Prävention“

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



DLV-Bundesstützpunkttrainerin Hochsprung

Kontakt: astridonnen@gmx.de

0511 / 167474 - 38

Spezialgebiet: Hochsprung

Georgi Kamenezki



Landestrainer Sprint/Talentförderung

Kontakt: kamenezki@osp-niedersachsen.de

0511 / 167474 - 39

Spezialgebiet: Sprintdisziplinen

Beatrice Mau-Repnak



Landestrainerin Mehrkampf

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

Spezialgebiet: Mehrkampf

André Pollmächer



Landestrainer Lauf Nachwuchs

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

Spezialgebiet: Ausdauertraining/ Lauf

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



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



Jan Hase

Polizeibeamter

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

Spezialgebiet: Hochsprung



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



Prof. em. Dr. Herbert Hopf

Em. Prof. der Universität Göttingen (Sportpädagogik)

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

Spezialgebiet: Pädagogik & soziale Kompetenzen



Reinhard Langemeyer

pensionierter Beamter i.d. Kommunalverwaltung

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

Spezialgebiet: Ausdauertraining, Gesundheitssport



Kjell Onnen

Student

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

Spezialgebiet: Sprung



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, Kila, Athletiktraining



Annika Roloff

Studentin

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

Spezialgebiet: Sprung & Hürden



Klaus Roloff

pensionierter Lehrer

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

Spezialgebiet: Stabhochsprung



Katharina Schaper

Förderschullehrerin, Fachberaterin Schulsport

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

Spezialgebiet: Wurfdisziplinen, Kinderleichtathletik



Dr. Marlen Schapschröer

Wiss. Mit. an der Deutschen Sporthochschule Köln

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

Spezialgebiet: Bewegungslehre, Sprint & Sprung



Christiane Schulze

Kindertagespflege

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

Spezialgebiet: Pädagogik & soziale Kompetenzen



Werner Scharf

pensionierter Lehrer

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

Spezialgebiet: Sprint



Maike Seelig

Bewegungstherapeutin & Tanzpädagogin

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

Spezialgebiet: Rückenschule & Körperwahrnehmung

DAS LEHRTEAM IM NLV



Till Siekmann-Fuß

Diplom Sportlehrer
Einsatzbereich: Lizenzaus- & Fortbildung (Tr.-C, ÜLP)
Spezialgebiet: Trainings- und Bewegungslehre



Beate Zander

Diplom Sportlehrerin
Einsatzbereich: Lizenzaus- & Fortbildung (Tr.-C)
Spezialgebiet: Hochsprung

DAS JUGEND-LEHRTEAM IM NLV



Steffen Brümmer

Vizepräsident Jugend
Einsatzbereich: Juleica- & Vereinsassistentenausb.
Spezialgebiet: Jugendthemen



Jörg Beismann

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



Ulrike Marszk

Verwaktungsfachangestellte
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
Fritz Meyer

Anja Pauling
Angela Schirner
Wolfgang Schirner
Markus Steinbrück
Siegmond Weniger

Bezirk Weser-Ems

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

Tina Ruchel
Lars Ruchel
Frank Vehren

LEHRGANGSJAHRESÜBERSICHT 2020



Januar

26.01. Ausgewogene Ernährung Hannover

Februar

01.-04.02. Ausbildung Trainer-C Grundlehrgang Hannover

22.02. Ausdauer auf Dauer (Programmschulung) Hannover

23.02. Laufend unterwegs (Programmschulung) Hannover

29.02. Ausbildung zum Lauf-TREFF-Betreuer Hesel

29.02. Schulung der Schnelligkeit Hannover

März

01.03. Ausbildung zum Lauf-TREFF-Betreuer Lohne

07.03. Motorische Entwicklung bei Kindern Hannover

14.03. Stabhochsprung für Anfänger Hannover

15.03. Funktionelles Training - Basic Hannover

20.-23.03. Ausbildung Trainer-C Grundlehrgang Westerstede

21.03. Übergang Kila - Jugend (Sprung) Lüchow

21.03. Funktionelles Training - Advanced Hannover

28.-31.03. Vereinsassistenten-Ausbildung Clautha-Zellerfeld

April

16.-19.04. Ausbildung Trainer-C Grundlehrgang Melle

18.-19.04. Fortbildung zum Lauf-TREFF-Leiter Westerstede

18.04. Hochsprung Hannover

19.04. Hammerwurf Hannover

25.04. Auf Fehlersuche mit dem Tablett Hannover

25.04. Aufwärmen, Lauf-ABC, etc. für Läufer Hannover

25.-28.04. Ausbildung ÜL Prävention (Aufbaul.) Hannover

Mai

09.05. Gesundheitssport in der Leichtathletik Hannover

10.05. Kampfrichterausbildung für Trainer-C Hannover

16.05. Kettlebell-Fortbildung Hannover

Juni

05.-07.06. Ausbildung ÜL Prävention (Abschlussl.) Hannover

12.-15.06. Ausbildung Trainer-C LS Aufbaulehrgang Westerstede

13.-14.06. Ausbildung zum Nordic Walking-Trainer Hannover

18.-21.06. Ausbildung Trainer-C Kila Aufbaulehrgang Melle

Juli

03.-06.07.	Ausbildung Trainer-C LS Abschlusslehrgang	Westerstede
04.07.	Ausbildung zum Lauf-TREFF-Betreuer	Melle
18.-25.07.	Ausbildung Trainer-C LS Kompaktlehrgang	Hannover

August

22.-29.08.	Ausbildung Trainer-C BS Kompaktlehrgang	Hannover
------------	---	----------

September

03.-06.09.	Ausbildung Trainer-C Kila Abschlusslehrgang	Melle
05.09.	Bewegungsanalyse Diskus & Kugel	Wehdel
05.-06.09.	Fortbildung zum Lauf-TREFF-Leiter	Hannover
07.-11.09.	Ausbildung Trainer-C für FWDler	Hannover
10.-13.09.	Ausbildung Trainer-C Grundlehrgang	Hannover
27.09.	Lauftraining	Hannover

Oktober

03.-06.10.	Ausbildung Trainer-C LS Aufbaulehrgang	Hannover
03.10.	Vom Ballwerfen zum Speerwurf	Gieboldehausen
04.10.	Vielseitiges Hallentraining im Winter	Oldenburg
10.-13.10.	Vereinsassistenten-Ausbildung	Kakenstorf
10.10.	AOK-Workshop	Hannover
24.10.	Leichtathletik mit Senioren	Hannover
24.-25.10.	Ausbildung zum Co-Trainer	Hannover
31.10.	Kampfrichterausbildung für Trainer-C	Hannover
31.10.-01.11.	Blockfortbildung Sprint	Hannover

November

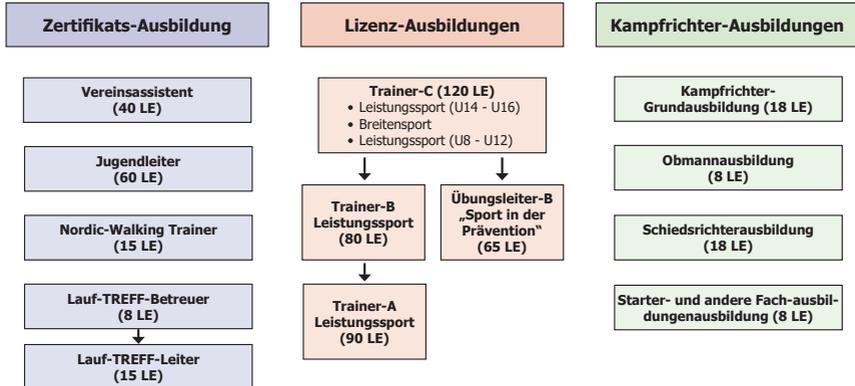
07.11.	Krafttraining für Kinder	Rotenburg
10.-15.11.	Ausbildung Trainer-B (Mehrkampf)	Hannover
14.11.	Motivation und Kommunikation	Hannover
14.11.	CrossTraining	Hannover
15.11.	Der „perfekte“ Läufer	Hannover
21.11.	Kinderleichtathletik in der Praxis	Schladen
21.-24.11.	Ausbildung Trainer-C LS Abschlusslehrgang	Hannover
28.11.	Mobility Training	Hannover
29.11.	Rückenschmerz	Hannover

Dezember

07.-11.12.	Ausbildung Trainer-C für FWDler	Hannover
------------	---------------------------------	----------

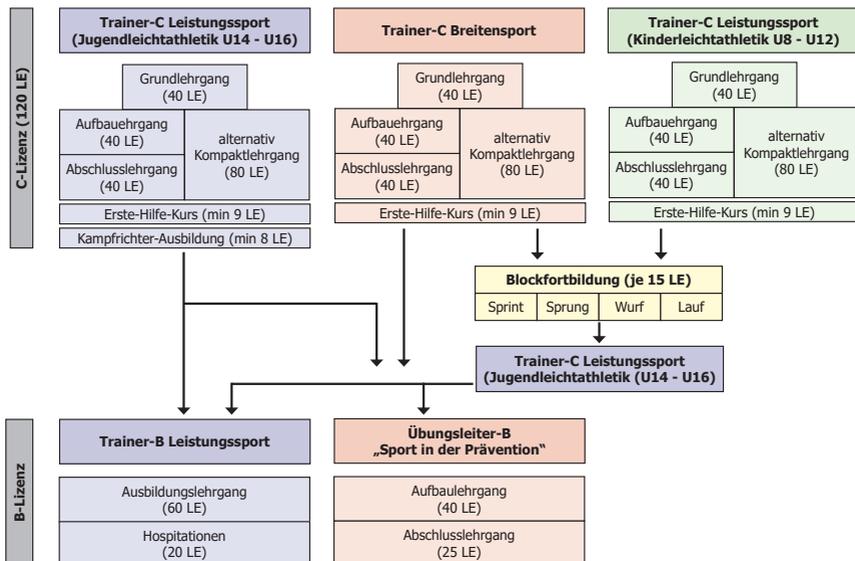
Struktur der Ausbildungen im NLV

Struktur der Ausbildungen im NLV



Struktur der Trainer-Ausbildungen im NLV

Struktur der Trainer-Ausbildungen im NLV



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:

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 (U14 - U16)
- Trainer-C Breitensport
- Trainer-C Leistungssport (U8 - U12)
- 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 Verlängerung muss frühestens drei Monate vor Ablaufdatum per E-Mail bei Monika Hauschild (hauschild@nlv-la.de) beantragt werden. Die postalische Zusendung der alten Lizenz ist nicht mehr notwendig!

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 Jugendleichtathletik!)
 - 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 (U14 - U16)

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 Leistungssport (U8 - U12)

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)

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 Ausbildungsjahr 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)

>>>wird 2020 nicht angeboten<<<

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 arbeitest. Allerdings solltest du im Ausbildungsjahr 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

Clausthal-Zellerfeld, Akademie des Sports



Adolf-Ey-Straße 9
38678 Clausthal-Zellerfeld

www.akademie.lsb-niedersachsen.de/claustral-zellerfeld/

Kakenstorf, Schullandheim Estetal



Estetal 9
21255 Kakenstorf

www.schullandheim-estetal.de

Grundlehrgänge Trainer-C

LG 1/20	01.02. - 04.02.	Hannover
LG 2/20	20.03. - 23.03.	Westerstede
LG 3/20	16.04. - 19.04.	Melle
LG 4/20	10.09. - 13.09.	Hannover

Trainer-C Leistungssport (U14 - U16)

Aufbaulehrgänge

LA 1/20 a	12.06. - 15.06.	Westerstede
LA 4/20 a	03.10. - 06.10.	Hannover

Abschlusslehrgänge

LA 1/20 b	03.07. - 06.07.	Westerstede
LA 4/20 b	21.11. - 24.11.	Hannover

Kompaktlehrgang

LA 2/20	18.07. - 25.07.	Hannover
---------	-----------------	----------

Kampfrichter-Ausbildung für Trainer-C

Kari 1/20	10.05.	Hannover
Kari 2/20	31.10.	Hannover

Trainer-C Breitensport

Kompaktlehrgang

BA 1/20	22.08. - 29.08.	Hannover
---------	-----------------	----------

Trainer-C Leistungssport (U8 - U12)

Aufbaulehrgang

LA 3/20 a	18.06. - 21.06.	Melle
-----------	-----------------	-------

Abschlusslehrgang

LA 3/20 b	03.09. - 06.09.	Melle
-----------	-----------------	-------

Trainer-B Leistungssport (Block Mehrkampf)

LB 1/20 10.11. - 15.11. Hannover

B-Lizenz Übungsleiter „Sport in der Prävention“

Aufbaulehrgang

ÜLP 1/20 a 25.04. - 28.04. Hannover

Abschlusslehrgang

ÜLP 1/20 b 05.06. - 07.06. Hannover

Zertifizierte Aus- und Fortbildungen

Ausbildung zum Lauf-TREFF-Betreuer

BF 1/20 29.02. Hesel

BF 2/20 01.03. Lohne

BF 3/20 04.07. Melle

Fortbildung zum Lauf-TREFF-Leiter

BF 4/20 18.04. - 19.04. Westerstede

BF 5/20 05.09. - 06.09. Hannover

Ausbildung zum Nordic Walking-Trainer

BF 6/20 13.06. - 14.06. Hannover

Ausbildungen für Jugendliche

Ausbildung zum Vereinsassistenten

VEA 1/20 28.03. - 31.03. Clausthal-Zellerfeld

VEA 2/20 10.10. - 13.10. Kakenstorf bei Buchholz

Trainer-C Breitensport (nur für FWDler)

FWD 1/20 a 07.09. - 11.09. Hannover

FWD 1/20 b 07.12. - 11.12. Hannover



Wettnlauf

Mensch gegen Maschine



12. Juli 2020 in Bruchhausen-Vilsen

Run for Help
für den guten Zweck



- Aufregender Wettnlauf zwischen Dampfzug und Läufern über 8 km, 2 x 4 km Staffel, 1,8 km, 1 km Kinderlauf
- Für 8 km-Distanz 1 Freiticket zum Anfeuern aus dem Zug
- Im Rahmen des Tags des Sports in Bruchhausen-Vilsen

Weitere Infos und Anmeldungen unter:

www.Wettnlauf-Mensch-Maschine.de



Hinweise

Im Folgenden erhalten Sie die derzeit geplanten Fortbildungen 2020, 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 1/20 **Datum:** 26.01. **Ort:** Hannover **Kosten:** 40 €

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.

Referent: Till Siekmann-Fuß

C B ÜLP

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

Nr.: BF 7/20 **Datum:** 22.02. **Ort:** Hannover **Kosten:** 55 €

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“
oder
- 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.

Referentin: Anja Große



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

Nr.: BF 8/20 **Datum:** 23.02. **Ort:** Hannover **Kosten:** 55 €

„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 beitragen, ein höheres Gesundheitsbewusstsein zu erzeugen und mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren.

Kursleiterqualifikation und Krankenkassen-Bezuschussung siehe BF 7/20, 22.02.2019.

Referent: Till Siekmann-Fuß



Schulung der Schnelligkeit in der Kinderleichtathletik und im Grundlagentraining

Nr.: FC 2/20 **Datum:** 29.02. **Ort:** Hannover **Kosten:** 40 €

In diesen Fortbildungen werden Tipps und Tricks für die Schulung der Schnelligkeit in der Kinderleichtathletik und im Grundlagentraining vorgestellt. Koordination, Lauf-ABC, Übungen für schnelles, sauberes Laufen u.v.m. sind im Programm.

Referent: Christian Gustedt



Motorische Entwicklung bei Kindern - Bewegungsdefizite ausgleichen und vorbeugen

Nr.: FC 3/20 **Datum:** 07.03. **Ort:** Hannover **Kosten:** 40 €

Im Training von Kindergruppen stellen wir immer häufiger Defizite in der motorischen Entwicklung der Kinder fest. Grundlegende koordinative Fähigkeiten können nicht mehr vorausgesetzt werden. Dabei sind gerade diese Grundlagen so wichtig für ein langfristig aufgebautes Leichtathletiktraining. In dieser Fortbildung wird dargelegt, wie die Entwicklungsstufen der Kinder aussehen, welche Ziele es in den einzelnen Entwicklungsstufen gibt und wie man diese fördern kann.

Referentin: Denise Homeyer



Stabhochsprung für Anfänger

Nr.: FC 4/20 **Datum:** 14.03. **Ort:** Hannover **Kosten:** 40 €

- Vom Stabspringen zum Stabhochsprung
- Methodische Hinführung zum Stabhochsprung
- Möglichkeiten auch ohne Anlagen zu trainieren
- Materialkunde

Referent: Klaus Roloff



Funktionelles Training: Basic-Ausbildung (für Einsteiger)

Nr.: BF 9/20 **Datum:** 15.03. **Ort:** Hannover **Kosten:** 40 €

Funktionelles Training (auch Functional Training genannt) als Trainingsmethode setzt auf ganzheitliche Übungen, die Bewegungsmuster in funktionellen Muskelketten trainieren. Damit wird unter anderem die Eigenstabilisation, Koordination und die gelenkspezifische Mechanik gefördert.

In der Programmplanung wird individuell und spezifisch auf die Bedürfnisse des jeweiligen Trainierenden geachtet. Der Bezug zum Alltag und/oder der Sportart fließt mit in die Trainingsplanung ein. Somit macht funktionelles Training fit für Wettkampf und Alltag.

Inhalte:

- Grundlagen des funktionellen Trainings
- Trainingsmethodik
- Stundenaufbau / Gestaltung einer Trainingseinheit
- Movement Prep für das Warm-up
- Basisübungen aus dem Bereich des funktionellen Trainings
- Ausblick auf vertiefende Inhalte

Referent: Christoph Weber



Der Übergang von der Kinderleichtathletik zum Jugendtraining in den Sprungdisziplinen

Nr.: FC 5/20 **Datum:** 21.03. **Ort:** Lüchow **Kosten:** 40 €

Wie man den Übergang von der Kinderleichtathletik zum Jugendtraining in den Sprungdisziplinen der Leichtathletik gestaltet, wird Harald Prepens in seiner Fortbildung zeigen. Es werden methodische Reihen durchgespielt, technische Merkmale besprochen und auf ein altersgerechtes Training eingegangen.

Referent: Harald Prepens



Funktionelles Training: Advanced-Ausbildung (für Fortgeschrittene)

Nr.: BF 10/20 **Datum:** 21.03. **Ort:** Hannover **Kosten:** 40 €

Es werden die in der Basic-Ausbildung angekündigten vertiefenden Inhalte dargestellt. Dabei wird speziell auf folgende Inhalte eingegangen:

- Neue Übungen aus dem Bereich des Functional Trainings
- Einführung in Trainingsgeräte wie Langhantel und Kettlebell
- weitere ergänzende Kleingeräte
- neue Methoden wie Tabata, HIIT und mehr
- weitere Ideen zur Gestaltung einer Trainingseinheit

Referent: Christoph Weber



Hochsprung im Grundlagentraining

Nr.: FC 6/20 **Datum:** 18.04. **Ort:** Hannover **Kosten:** 40 €

In dieser Fortbildung werden Inhalte des Hochsprungs vorgestellt, die im Grundlagentraining nicht fehlen sollten.

- Theoretische Grundlagen des Hochsprungs
- Methodische Reihe zur Technikschiung
- Bewegungssehen und Fehlererkennung
- Wie gehe ich im Training auf typische Fehler in der Hochsprungstechnik ein?
- Tipps und Korrekturhilfen bei typischen Fehlerbildern
- etc.

Referentin: Beate Zander





Hammerwurf leicht gemacht - Der Einstieg in eine außergewöhnliche Disziplin

Nr.: FC 7/20 **Datum:** 19.04. **Ort:** Hannover **Kosten:** 40 €

- Theoretische Grundlagen des Hammerwurfs
- Technischschulung
- vorbereitende Übungen
- Methodik
- Training mit Anfängern bzw. Kindern- auch ohne Hammerkäftig und Hammer.

Referentin: Stephanie Bewarder



Auf Fehlersuche mit dem Tablet/ Smartphone - Bewegungsausführungen ausgewählter Disziplinen beobachten und beurteilen

Nr.: FC 8/20 **Datum:** 25.04. **Ort:** Hannover **Kosten:** 40 €

Mittlerweile gibt es viele Applikationen für das Smartphone, die den Trainer in der Videoanalyse hilfreich unterstützen. In dieser Fortbildungen wird der Umgang mit diesen Apps auf Smartphone bzw. Tablet erläutert. Es werden Techniken ausgewählter Leichtathletikdisziplinen vorgeführt und mit den Apps aufgezeichnet. Anschließend werden die Bewegungsausführungen beurteilt und es werden Beratungsmöglichkeiten durchgesprochen. Also auch das Feedback spielt in dieser Fortbildung eine wichtige Rolle. Zudem werden Übungen zur Fehlerkorrektur zu den einzelnen Disziplinen vorgestellt.

Referent: Christian Gustedt



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

Nr.: BF 11/20 **Datum:** 25.04. **Ort:** Hannover **Kosten:** 40 €

„Aufwärmen, Lauf-ABC, Beweglichkeitstraining? Brauche ich nicht, ich laufe ja nur“. Weit gefehlt, zur Verletzungsprophylaxe und Leistungssteigerung ist das oftmals unbeliebte „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.

Referenten: Sven Goslar & Thomas Ruthenberg



Der Gesundheitssport in der Leichtathletik

Nr.: BF 12/20 **Datum:** 09.05. **Ort:** Hannover **Kosten:** 50 €

Leichtathletik ist mehr als „nur“ Laufen, Springen, Werfen im Wettkampf im Stadion. Sie ist prädestiniert für den gesundheitsorientierten Ausdauersport. Aber auch in Sachen Koordination steht die olympische Kernsportart aufgrund ihrer Vielseitigkeit den konditionellen Fähigkeiten in nichts nach. Folgende Schwerpunkte werden in diesem Kurs gesetzt:

- Gesundheitssport und Möglichkeiten in der Prävention
- Aufbau & methodische Hinweise für eine gesundheitsorientierte Trainingseinheit
- Vorstellung von Trainingsmöglichkeiten und ihre Differenzierungsmöglichkeiten unter dem Aspekt des Gesundheitssports

Referent: Reinhard Langemeyer



Kettlebell-Fortbildung

Nr.: BF 13/20 **Datum:** 16.05. **Ort:** Hannover **Kosten:** 40 €

Die Kettlebell, zu Deutsch auch Kugelhantel genannt, ist ein Trainingsgerät zur Förderung von Fitness und Kondition. So lässt sich mit einem Kettlebell-Training eine Verbesserung von Schnelligkeit, Beweglichkeit, Kraft und Haltung erreichen. Durch ihre Kompaktheit ist die Kugel vielerorts einsetzbar: In der Halle, dem Krafraum, zu Hause oder Outdoor.

Diese Fortbildung führt in die Benutzung der Kettlebell ein und zeigt grundlegende Techniken, welche direkt in der Praxis angewendet werden. Des Weiteren wird ein methodischer Trainingsaufbau vermittelt, der ein Training für Jedermann nach seinem eigenen Leistungsstand erlaubt.

Ein kleines Handtuch für Schweiß und Vortechniken ist mitzubringen, ansonsten wird der Spaß beim Schwingen und Heben nicht zu kurz kommen. Vorsicht, es wird anstrengend!

Referent: Christoph Weber



Bewegungen sehen, Fehler erkennen - praktische Bewegungsanalyse im Diskuswurf und Kugelstoßen

Nr.: FB 1/20 **Datum:** 05.09. **Ort:** Wehdel **Kosten:** 40 €

Bewegungen „richtig“ zu sehen und die Fehler zu erkennen, ist alltägliches Handwerkszeug für jeden Trainer und oftmals gar nicht so einfach. Wie man dabei systematisch vorgehen kann, die Fehler erkennt und ein optimales Feedback gibt bzw. optimale Folgerungen für das Training ableitet, wird anhand der Wurfdisziplinen Diskus und Kugelstoßen in dieser Fortbildung erläutert und ausprobiert. Für den praktischen Teil kann jeder Teilnehmer einen Athleten (U18-U20) mitbringen.

Referent: Thomas Dresp



Lauftraining im Übergang vom Grundlagen- zum Aufbautraining

Nr.: FB 2/20 **Datum:** 27.09. **Ort:** Hannover **Kosten:** 40 €

In dieser Fortbildung wird das Training zur Entwicklung von GA1/ GA2 und laktazider Wettkampfausdauer in Bezug auf die zwei wesentlichen Stoffwechselwege thematisiert. Ergänzend dazu werden Inhalte eines strukturellen Lauftrainings wie Koordination, Schnelligkeit und Kraft an-gerissen und den entsprechenden Mesozyklen eines Jahresplans zuge-ordnet.

Referent: André Pollmächer



Vom Ballwerfen zum Speerwurf

Nr.: FC 9/20 **Datum:** 03.10. **Ort:** Gieboldehausen **Kosten:** 40 €

Wie man den Übergang vom Ballwerfen zum Speerwurf gestaltet, wird Matthias De Zordo in seiner Fortbildung zeigen. Es werden methodische Reihen durchgespielt, technische Merkmale besprochen und auf ein al-tersgerechtes Training eingegangen.

Referent: Matthias de Zordo



Vielseitiges Hallentraining im Winter

Nr.: FC 10/20 **Datum:** 04.10. **Ort:** Oldenburg **Kosten:** 40 €

Wie kann das Hallentraining im Winter sinnvoll gestaltet werden, um eine gute Grundlage zu schaffen? Chris Loeffler gibt Praxistipps und Übungsbeispiele für ein vielseitiges Fitnesstraining.

Referent: Chris Löffler



AOK-Workshop

Datum: 10.10. **Ort:** Hannover

Aufgepasst, Startschuss nicht verpassen! Mindestens 10 Kurse mit neu- en Trends und Dauerbrennern aus den Bereichen Gesundheit, Fitness und Entspannung erwarten Sie beim 16. AOK-Workshop.

Darunter:

Ein Kurs mit dem schnellsten Wolf – Sven Knippahls!



Leichtathletik mit Senioren: Ausdauer & Kraft für Silberfuchse (Senioren Ü 50)

Nr.: BF 14/20 **Datum:** 24.10. **Ort:** Hannover **Kosten:** 40 €

In dieser Fortbildung wird überwiegend praxisbezogen aufgezeigt, wie Ausdauer und Kraft sowie die koordinativen Fähigkeiten mit älteren Leichtathleten und sonstigen Sportlern trainiert werden können und was dabei zu beachten ist.

Der Lehrgang richtet sich an Trainer und Übungsleiter, die mit Leichtathleten trainieren, welche nicht mehr an Wettkämpfen teilnehmen. Aber auch Betreuer von Sportgruppen, die Elemente der Leichtathletik vermitteln möchten, sind herzlich willkommen.

Referent: Reinhard Langemeyer



Ausbildung zum Co-Trainer

Nr.: FC 11/20 **Datum:** 24.-25.10. **Ort:** Hannover **Kosten:** 80 €

Diese Fortbildung richtet sich an 13 - 18-jährige Leichtathleten, die das Training in ihrem Verein unterstützen und Verantwortung übernehmen wollen. Co-Trainer können zum Beispiel dafür eingesetzt werden, Spiele zu organisieren und zu leiten, das Aufwärmen zu übernehmen, Trainingsgeräte vorzubereiten, bei Wettkämpfen bestimmte Gruppen oder Disziplinen zu betreuen und vieles mehr. Es geht darum, Trainerhelfern den Einstieg in das Trainerdasein zu erleichtern. Anhand von theoretischen Grundlagen werden gemeinsam Praxisbeispiele im Trainingsalltag erarbeitet.

Referenten: NLV-Lehr-Team



Blockfortbildung Sprint

Nr.: FC 12/20 **Datum:** 31.10.-1.11. **Ort:** Hannover **Kosten:** 80 €

Diese Fortbildung knüpft an die Inhalte der C-Trainer-Ausbildung an, wiederholt und vertieft diese: Technik und Training von Kurzsprint, Langsprint, Staffel und Kurzhürde, Technikvorbereitung, -erlernung und -verfeinerung, methodische Reihen, Bewegungs- und Fehlersehen, Tipps und Tricks

Referenten: Werner Scharf & Martin Haslbeck



Krafttraining für Kinder

Nr.: FC 13/20 **Datum:** 07.11. **Ort:** Rotenburg **Kosten:** 40 €

Diese Fortbildung gibt Praxistipps für das Krafttraining mit Kindern - im Speziellen für den Aufbau von Übungen mit dem eigenen Körpergewicht bis hin zu ersten Übungen an der Langhantel.

Referent: Marcus Bieck



Motivation und Kommunikation - Schlüsselkompetenzen für erfolgreiches Training

Nr.: FC 14/20 **Datum:** 14.11. **Ort:** Hannover **Kosten:** 40 €

Folgende Inhalte werden in dieser Fortbildung thematisiert:

- Wie entstehen Motive?
- Dominanz unterschiedlicher Motive in der Leichtathletik
- Erfolg und Misserfolg im Training und beim Wettkampf
- Emotionen - ständiger 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

Referent: Herbert Hopf



CrossTraining

Nr.: BF 15/20 **Datum:** 14.11. **Ort:** Hannover **Kosten:** 40 €

CrossTraining ist ein hochintensives und funktionelles Kraft- und Ausdauertraining. Es kommen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, der Langhantel oder Kettlebell zum Einsatz. Die daraus zusammengestellten „Workout of the Day“ (WODs, Trainingseinheiten) lassen sich unterschiedlichen Fitnesslevels anpassen und ermöglichen somit ein Gruppentraining für eine breite Zielgruppe vom Hobby- bis zum Wettkampfsportler.

In diesem in einer vereinseigenen Fitness-Box durchgeführten Kurs lernen Sie ein breites Übungsrepertoire kennen. Zudem wird auf typische Fehler in der Übungsdurchführung hingewiesen und Sie lernen, wie Sie Ihr Training planen können.

Referent: Christoph Weber



Der „perfekte“ Läufer - Schwachstellen erkennen und Überlastungen vorbeugen

Nr.: FC 15/20 **Datum:** 15.11. **Ort:** Hannover **Kosten:** 40 €

Jeder Läufer hat seine „Achillesferse“. Kniebeschwerden, häufig auftretende Fußbeschwerden, blockiertes Iliosakralgelenk, schmerzender Rücken, oder, oder, oder. Häufig treten diese Beschwerden aufgrund verkürzter oder abgeschwächter Muskulatur auf. Wie man ihnen vorbeugen kann und sein Lauftraining durch sinnvolle Übungen ergänzen kann, wird in dieser Fortbildung gezeigt.

Referentin: Gabriele Schacht



Kinderleichtathletik in der Praxis: Stundengestaltung

Nr.: FC 16/20 **Datum:** 21.11. **Ort:** Schladen **Kosten:** 40 €

In der Kinderleichtathletik sollen die Trainingsziele spielerisch vermittelt werden. Damit ist aber nicht eine reine „Spieleleichtathletik“ gemeint. Vielmehr soll das Training kindgerecht gestaltet werden: abwechslungsreich, spannend und vielseitig. Hierzu können eine Vielzahl von Trainings-

geräten - gewöhnlicher und ungewöhnlicher Art - eingesetzt werden. Es gilt die Stunde so zu gestalten, dass sich die Kinder viel bewegen und jede Trainingsstunde ein neues Abenteuer wird.

Referentin: Kristin Winter

C

Mobility Training - Muskeln und Gelenke stärken - Verletzungen vorbeugen

Nr.: FC 17/20 **Datum:** 28.11. **Ort:** Hannover **Kosten:** 40 €

Mobility ist in aller Munde. Auch die LA kann mit ihren komplexen Bewegungsanforderungen von diesem Training profitieren.

Mobility Training ist das gezielte Steigern der Beweglichkeit durch Übungen (meist mit dem eigenen Körpergewicht), Dehnen, 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.

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.

Referenten: Sina Schwertfeger & Sven Goslar

C B ÜLP



Rückenschmerz - mehr als nur Bewegungsmangel

Nr.: FC 18/20 **Datum:** 29.11. **Ort:** Hannover **Kosten:** 40 €

In dieser Fortbildung werden Ursachen und Lösungswege für Rückenschmerzen ganzheitlich gedacht. Das Thema Stress spielt hier eine große Rolle. Welcher Mechanismus hinter Stress steckt, wieso er zu Rückenschmerzen führt und was man dagegen tun kann, wird thematisiert.

Es werden zudem Übungen zur Körperwahrnehmung und zur Kräftigung abgeschwächter Muskelgruppen sowie zur Entspannung und Achtsamkeit vorgestellt.

Referentin: Denise Homeyer



Termine Leistungssport

Spitzensportkonferenz

Termin: 26.09.2020

Ort: Hannover

Eröffnungslehrgang

Termin: 03.10.2020

Ort: Hannover

D1/D2 Kadersymposium

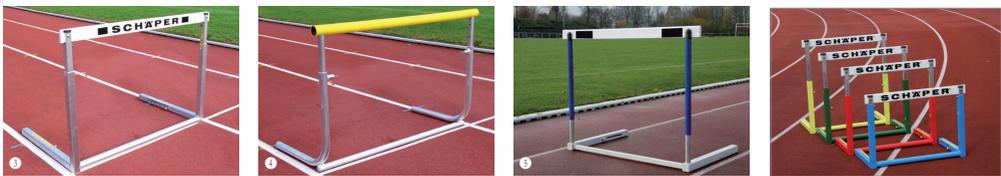
Termin: 04.10.2020

Ort: Hannover





Zusammen nehmen wir jede Hürde!



1 bis 4 Wettkampfhürden / Schulsportdürden

Wettkampfhürden aus hochwertigen Aluminiumprofilen gefertigt, gem. IWB, mit IAAF-Zertifikat. Holz-Hürdenleisten aus hochwertigem, haltbarem und extrem elastischem Eschenholz!

1 Wettkampfhürde

Wettkampfhürde, TÜV-geprüft, mit Sicherheitskopf und vorgeschraubter Hürdenleiste. Die Höhen- und Gewichtseinstellung erfolgt einfach durch Einrasten der Sicherheitsstifte an den Fuß- und Trägerprofilen. Mit IAAF-Zertifikat.

Wettkampfhürden 03001043 ~~214,00 €~~ 199,00 €

2 Wettkampfhürden

Wettkampfhürde, TÜV-geprüft, die Hürdenleiste ist in den Sicherheitskopf eingelassen. Die Höhen- und Gewichtseinstellung erfolgt durch Einrasten der Sicherheitsstifte an den Fuß- und Trägerprofilen. Mit IAAF-Zertifikat.

Wettkampfhürden 03010431 ~~237,00 €~~ 219,00 €

3 Wettkampfhürden

Wettkampfhürde, TÜV-geprüft, die Hürdenleiste ist in den Sicherheitskopf eingelassen. Die Höheneinstellung erfolgt einfach und bequem per Knopfdruck. Die Gewichtseinstellung erfolgt durch Einrasten der Sicherheitsstifte am Fuß. Mit IAAF-Zertifikat.

Wettkampfhürden 03010432 ~~247,00 €~~ 229,00 €

4 Schulsportdürde

Schulsportdürde aus Aluminium, TÜV-geprüft, mit einer Hürdenleiste aus gelbem Kunststoff (PVC). Standardhöhen: 0,840 m - 0,762 m - 0,685 m - 0,600 m. Unsere Schulsportdürde fertigen wir auch individuell in verschiedenen Höhen, sprechen Sie uns gern an!

Schulsportdürden 03000143 ~~170,00 €~~ 159,50 €

5 Einfache Wettkampfhürde (Alu/Stahl)

Einfache Wettkampfhürde in Aluminium / Stahl-Bauweise. Verstellen der Höhen mittels eines Druckknopfes, Verstellung der Kontergewichte durch Schnappverschluss. Robuste Hürdenleiste aus Kunststoff. Einstellbare Höhen: 1,067 m - 0,990 m - 0,914 m - 0,840 m - 0,762 m. TÜV geprüft, IAAF-zertifiziert.

Einfache Wettkampfhürde (Alu/Stahl) 030SAM33 ~~150,50 €~~ 135,00 €

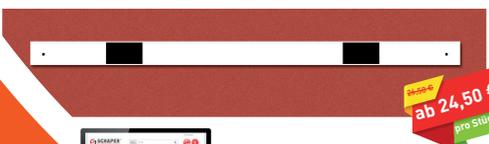


7 Ersatzhürdenleiste

Schwarz-weiß. Weitere Farben auf Anfrage.

Holz 03EE0043 ~~26,50 €~~ 24,50 €

Kunststoff 03KE0043 ~~38,00 €~~ 34,50 €



Weitere Angebote finden Sie auch in unserem Shop unter:
www.sportschaeper.de/shop

Angebotspreise mit Vereinsrabatt

Alle Preise inkl. MwSt und Fracht (deutscher Festland). Druckfehler vorbehalten. Gültig für 2019.

www.sportschaeper.de

www.facebook.com/sportschaeper

www.instagram.com/sportschaeper

Bezirk Braunschweig

SELTEC-Schulung

Nr.: K1-01/20 **Datum:** 09.02. **Ort:** Braunschweig
Anmeldung: Simone Rothe, Tel.: 05307 / 9809110
E-Mail: rothe_simone@t-online.de

Kampfrichter-Fortbildung

Nr.: K1-02/20 **Datum:** März **Ort:** Wolfsburg
Anmeldung: Hartmut Wolfrum, Tel.: 05365 / 1021
hartmut.wolfrum@wolfsburg.de

Kampfrichter-Grundausbildung

Nr.: K1-03/20 **Datum:** 20. - 21.03. **Ort:** Osterode
Anmeldung: Henning Holland, Tel.: 05522 / 75358
anholland13@t-online.de

Kampfrichter-Grundausbildung

Nr.: K1-04/20 **Datum:** März **Ort:** Göttingen
Anmeldung: Dietmar Reinecke, Tel.: 0551 / 794777
E-Mail: reinecke@nlv-la.de

SELTEC-Schulung

Nr.: K1-05/20 **Datum:** 01.03. **Ort:** Braunschweig
Anmeldung: Simone Rothe, Tel.: 05307 / 9809110
E-Mail: rothe_simone@t-online.de

Kampfrichter-Fortbildung

Nr.: K1-06/20 **Datum:** 08.02. **Ort:** Braunschweig
Anmeldung: Simone Rothe, Tel.: 05307 / 9809110
E-Mail: rothe_simone@t-online.de

Kampfrichter-Fortbildung

Nr.: K1-07/20 **Datum:** Oktober **Ort:** Göttingen
Anmeldung: Dietmar Reinecke, Tel.: 0551 / 794777
E-Mail: reinecke@nlv-la.de

Kampfrichter-Grundausbildung

Nr.: K1-08/20 **Datum:** November **Ort:** Braunschweig
Anmeldung: Simone Rothe, Tel.: 05307 / 9809110
E-Mail: rothe_simone@t-online.de

Kampfrichter-Grundausbildung

Nr.: K1-09/20 **Datum:** 11. - 12.01. **Ort:** Helmstedt
Anmeldung: Simone Rothe, Tel.: 05307 / 9809110
E-Mail: rothe_simone@t-online.de

Bezirk Hannover

Kampfrichter-Grundausbildung

Nr.: K2-01/20 **Datum:** 15. - 16.02. **Ort:** Gronau
Anmeldung: Christine Koop, Tel.: 05182 / 5864110
E-Mail: christine.koop@gmx.de

Kampfrichter-Grundausbildung

Nr.: K2-02/20 **Datum:** 18. - 19.04. **Ort:** Hannover
Anmeldung: Claudia Nyhuis, Tel.: 0170 / 4191177
E-Mail: claudia.nyhuis@t-online.de

Kampfrichter-Fortbildung

Nr.: K2-03/20 **Datum:** 21.04. **Ort:** Hannover
Anmeldung: Claudia Nyhuis, Tel.: 0170 / 4191177
E-Mail: claudia.nyhuis@t-online.de

Kampfrichter-Grundausbildung

Nr.: K2-04/20 **Datum:** März/ April **Ort:** Neustadt
Anmeldung: Claus Reuße, Tel.: 05032 / 4542
E-Mail: eucreusse@t-online.de



Bezirk Lüneburg

Kampfrichter-Grundausbildung

Nr.: K3-01/20 **Datum:** 11. - 12.01. **Ort:** Harsefeld
Anmeldung: Carsten Novak
E-Mail: carsten-wetzel@gmx.de

Kampfrichter-Grundausbildung

Nr.: K3-02/20 **Datum:** Februar **Ort:** KLV LG und WL
Anmeldung: Hans-Dieter Stucke, E-Mail: h-d.stucke@t-online.de

Kampfrichter-Grundausbildung

Nr.: K3-03/20 **Datum:** 14. - 15.03. **Ort:** Rosche
Anmeldung: Martin Kilian, E-Mail: martin.kilian@mail.de

Kampfrichter-Grundausbildung

Nr.: K3-04/20 **Datum:** 22. - 23.02. **Ort:** Zeven
Anmeldung: Detlef Bredehöft, Tel.: 04281 / 955898
E-Mail: dns-bredehoeft@web.de

Kampfrichter-Fortbildung

Nr.: K3-05/20 **Datum:** März **Ort:** Achim
Anmeldung: Rainer Siemt
E-Mail: rsiemt@nord-com.net

Kampfrichter-Fortbildung

Nr.: K3-06/20 **Datum:** 15.02. **Ort:** Wehdel
Anmeldung: Siegmund Weniger, Tel.: 04741 / 8064
E-Mail: siggi.weniger@t-online.de

Kampfrichter-Fortbildung

Nr.: K3-07/20 **Datum:** 21.03. **Ort:** Wurster Nordseeküste
Anmeldung: Siegmund Weniger, siehe K3-06/20

Kampfrichter-Grundausbildung

Nr.: K3-08/20 **Datum:** 29.02. - 01.03. **Ort:** Wurster Nords.
Anmeldung: Siegmund Weniger, siehe K3-06/20

Kampfrichter-Fortbildung

Nr.: K3-09/20 **Datum:** 15.02. **Ort:** Uelzen
Anmeldung: Martin Kilian, E-Mail: martin.kilian@mail.de

Kampfrichter-Grundausbildung & -Fortbildung

Nr.: K3-10/20 **Datum:** 13.-14.03. **Ort:** Soltau
Anmeldung: Hermann Cohrs, E-Mail: hermann.cohrs@web.de

Starterausbildung

Nr.: K3-11/20 **Datum:** 18.04. **Ort:** N.N.
Anmeldung: Hermann Cohrs, E-Mail: hermann.cohrs@web.de

Bezirk Weser-Ems

Kampfrichter-Grundausbildung

Nr.: K4-01/20 **Datum:** Februar **Ort:** Sandkrug
Anmeldung: Wolfgang Budde, Tel.: 04221 / 589127
E-Mail: buddewolfgang@t-online.de

Kampfrichter-Fortbildung

Nr.: K4-02/20 **Datum:** Februar **Ort:** Delmenhorst
Anmeldung: Wolfgang Budde, Tel.: 04221 / 589127
E-Mail: buddewolfgang@t-online.de

Kampfrichter-Grundausbildung

Nr.: K4-03/20 **Datum:** 21. - 22.03. **Ort:** Aurich
Anmeldung: Rolf Steinke
E-Mail: rolfsteinke@aol.com

Kampfrichter-Grundausbildung

Nr.: K4-04/20 **Datum:** Frühjahr **Ort:** Dörpen
Anmeldung: Doreen Pahl, E-Mail: doreen-pahl@t-online.de

Kampfrichter-Grundausbildung

Nr.: K4-05/20 **Datum:** Frühjahr **Ort:** Lingen
Anmeldung: Simon Hardt, E-Mail: hardt@vfl-lingen.de

Zentrale NLV-Lehrgänge

Landestreffen Kampfrichter

Nr.: K5-01/20 **Datum:** 08.02. **Ort:** Hannover
Anmeldung: Dietmar Reinecke, Tel.: 0551 / 794777
E-Mail: reinecke@nlv-la.de

Schiedsrichterausbildung

Nr.: K5-02/20 **Datum:** 21. - 22.03. **Ort:** Hannover
Anmeldung: Claudia Nyhuis, Tel.: 0170 / 4191177
E-Mail: claudia.nyhuis@t-online.de

Obmannausbildung

Nr.: K5-03/20 **Datum:** 07. - 08.11. **Ort:** Hannover
Anmeldung: Claudia Nyhuis, Tel.: 0170 / 4191177
E-Mail: claudia.nyhuis@t-online.de

Schiedsrichterfortbildung

Nr.: K5-04/20 **Datum:** 21.11. **Ort:** Hannover
Anmeldung: Claudia Nyhuis, Tel.: 0170 / 4191177
E-Mail: claudia.nyhuis@t-online.de

Gerätekontrolle

Nr.: K5-05/20 **Datum:** 22.11. **Ort:** Hannover
Anmeldung: Claudia Nyhuis, Tel.: 0170 / 4191177
E-Mail: claudia.nyhuis@t-online.de

Vorbereitungslehrgang DM (Callroom)

Nr.: K5-06/20 **Datum:** N.N. **Ort:** Hannover
Anmeldung: Claudia Nyhuis, Tel.: 0170 / 4191177
E-Mail: claudia.nyhuis@t-online.de



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 (Torben Flatemersch, Jan Gutzeit, Saskia Peuke)

Druck: WIRmachenDRUCK GmbH

Auflage: 2000

Erscheinen: Dezember 2019



Wir sind
offizieller
Ausstatter
des NLV.



SPORT-GOSLAR.DE

Mannschaftsausstattung zu fairen Preisen

Beflockung | Siebdruck | Sublimation | 3D

Top Service | versandkostenfreie Lieferung

Telefon: 05132-52867
e-Mail: info@sport-goslar.de
Internet: www.sport-goslar.de

**SPORT
Goslar**

Lehrte · Burgdorfer Str. 47

INTERSPORT
GRUPPE

ICH
DEIN
AUTO

EXKLUSIV
FÜR SPORTLER

LEHN DICH ZURÜCK & GENIESSE DIE VORTEILE DER ASS-KOMPLETTRATE.



ab mtl. **299 €***
FORD KUGA

1.5 L ECOBOOST | 150 PS (110 kW) | COOL & CONNECT | 4X2

ALLES DRIN - AUSSER TANKEN:

MTL. KOMPLETTRATE: *inkl. Ganzjahresreifen, KFZ-Versicherung, KFZ-Steuer, Überführungs- und Zulassungskosten, 19% MwSt., Inspektion, 20.000 km oder 30.000 km Jahresfreilaufleistung (5.000 Mehrkilometer gegen Aufpreis möglich), keine Anzahlung & keine Schlussrate

*Angebot gilt vorbehaltlich etwaiger Änderungen und Irrtümer. Gelieferte Fahrzeuge können von der Abbildung abweichen. Stand: 11.11.2019.

