



HESSISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND

ZERTIFIKAT

Gerald Backofen

hat am 09/10. September 2011 erfolgreich die Grundausbildung zum

HLV-Lauftreff-Betreuer

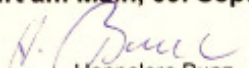
absolviert.

Inhalte der beiden Seminartage:

- ❖ Einsteigerbetreuung, Beginn und Ablauf einer Lauftreffstunde
- ❖ Entstehung und Philosophie des Lauftreffs, Führung von Gruppen, Streckenauswahl
- ❖ Funktion von Laufschuhen / Funktionsbekleidung
- ❖ Gruppenführung, Lauftechnik, Laufstil, Lauf ABC, Gymnastik für Läufer
- ❖ Grundsätze im Ausdauertraining: Häufigkeit, Dauer, Intensität
- ❖ Wirkung des Ausdauertrainings auf das Herz-Kreislauf-System etc.
- ❖ Sportverletzungen
- ❖ Grundlagen der Trainingssteuerung, Sportmedizinische Grundlagen

Die Teilnahme an dieser Ausbildung kann mit 15 LE der insgesamt 120 LE umfassenden „Allgemeinen C-Trainer Breitensport- Ausbildung“ anerkannt.

Frankfurt am Main, 09. September 2011


Hannelore Bunz
HLV-Lauftreffwartin

