HESSISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND

HLV Senioren - Seminar
Hochsprung, Weitsprung, Mittel- und Langstreckenlauf

Ausrichter:	Hessischer Leichtathletik Verband – AG Senioren und Gesundheit
Termin:	Samstag, 18. Juli 2015 Beginn 10.00 Uhr, Ende gegen 17.00 Uhr mit anschließendem gemeinsamem Grillen
Ort:	VGF Werferleistungszentrum Frankfurt, Hahnstraße
Zielgruppe:	Seniorensportler, Übungsleiter, C-Trainer Breitensport
Anerkennung:	Dieses Seminar ist vom HLV genehmigt und wird mit 8 LE zur Verlängerung der C-Trainer Breitensport Lizenz anerkannt.

Themen/ Inhalte:

1. Medikamente und Doping – unscharfe Abgrenzung

Altersgerechtes Sprung- und Lauftraining in Theorie und Praxis

2. Hochsprung/ Weitsprung
   Schnellkrafttraining – Technikschulung – Biomechanik
3. Mittel- und Langstreckenlauf
   Techniktraining – Koordination – Periodisierung - Gesundheit
4. Fragen rund um das Wettkampfwesen

Referenten:
Dr. med. Erich Pfeifer, Dopingbeauftragter des HLV
Thomas Höner, Diplom- Sportlehrer
Marco Wührer, vielfacher Hessischer Meister im Hochsprung
Michael Siegel, HLV- Landestrainer Lauf
Klaus Schuder, HLV-Vizepräsident

Kosten/ Leistungen:
Die Kosten für das Seminar betragen 45,00 € pro Person und beinhalten die Lehrgangsunterlagen, einen Imbiss am Mittag, das Grillen am Abend und Getränke während des Seminars.

Anmeldung:
Ihre verbindliche Anmeldung muss bis zum **1. Juli 2015** erfolgen.
Anmeldung an: Margret Lehnert, Ringstr. 34, 64319 Pfungstadt
E-Mail: margret.lehnert@gmx.de, Tel.: 06157-88746, Fax: 06157-919019

Sonstiges:
Aktive Teilnahme ist erwünscht!
Bitte Sportsachen entsprechend der Witterung für draußen mitbringen, sowie Schreibmaterial und ganz besonders GUTE LAUNE!

HESSISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND

Anmeldung

Senioren – Seminar am 18. Juli 2015 in Frankfurt

(Name) (Vorname)

(Anschrift)

(Verein)

(Telefon) (E-Mail)

Bitte ankreuzen:

Grillen im Anschluss an den Lehrgang

- ○ Ich nehme teil
- ○ Ich nehme nicht teil

Die Anmeldung bitte schicken an:

Margret Lehnert
Ringstr. 34
64319 Pfungstadt
Tel: 06157-88746
Fax: 06157-919019
E-Mail: margret.lehnert@gmx.de