



HESSISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND

# ZERTIFIKAT

## ZERTIFIKAT

**Josef Krzywon**  
TSG Altenhain

hat am 9./10.03.2018 erfolgreich an der 15 UE umfassenden Aus-/Fortbildung

### **Grundausbildung HLV Lauftreff-Betreuer**

teilgenommen.

**Inhalte der Ausbildung:**

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

**Anerkennung:**

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



Frankfurt, 9./10.03.2018

