

Grundausbildung für Lauftreffbetreuer

Am 20/21.04.2013 fand in der Geistalschule in Bad Hersfeld ein Lehrgang zum Lauftreffbetreuer statt. Veranstalter war der HLV, Referent Thomas Klessa. Der Lehrgang bietet gleichzeitig die Grundlage für eine spätere C-Trainerlizenz. Von 15 Teilnehmern stellten wir mit 6 Teilnehmern das größte Kontingent. Von Samstagmorgen bis Sonntagnachmittag waren 15 Unterrichtseinheiten in Theorie und Praxis zu absolvieren. Dabei standen verschiedene Themen, wie Kräftigung, Dehnung, Koordination, Lauftechnik und Lauf-ABC ebenso auf dem Programm wie Trainingssteuerung, Trainingsprinzipien, Leistungsdiagnostik und Energiebereitstellung. Am 1. Wochenende im November findet ein weiterführender Lehrgang für Lauftreffleiter statt, zu dem einige Teilnehmer bereits ihre Teilnahme signalisiert haben.



Jutta Linnenkohl