

Ausschreibung

HESSISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND

www.hlv.de

1. Seminar Senioren-Leichtathletik des Hessischen Leichtathletik-Verbandes

Veranstalter: Hessischer Leichtathletik – Verband
Organisation: Ausschuss Senioren und Gesundheit
Leitung: Margret Lehnert
Termin: 6. und 7. November 2010
Beginn: Samstag 10.00 Uhr (bis Sonntag 15.00 Uhr)
Ort: Sportzentrum des TSV Pfungstadt, Crößmann – Halle
64319 Pfungstadt, Christian-Meid-Strasse 11
Zielgruppe: Seniorensportlerinnen und Seniorensportler ab W/M 50
und Seniorenübungsleiter / begrenzt bis 35 Teilnehmer
Anmeldeschluss: 30. September 2010
Meldung an: Margret Lehnert, Ringstr. 34 64319 Pfungstadt
E-Mail Lemke-Lehnert@t-online.de Tel.06157/88746 Fax 919019
Kosten: 35,-- Euro Lehrgansgebühr (Mittagsimbisse, Abendessen und Kaffee
enthalten) **Eigene Kosten :** Übernacht./F. und An/Abreise
Für die Übungsleiterlizenz C „Leichtathletik/Breitensport“ können 8 UE für die
Fortbildung anerkannt werden.



Mitzubringen sind: Jahreszeit bedingte Sportkleidung (für innen und aussen)
Schreibmaterial und ganz besonders „Gute Laune“

Geplantes Programm:

Samstag:

10.00 Uhr	Begrüßung und Informationen	A.Wolf-Blanke/Lehnert
10.15 Uhr	Aktuelles aus dem Wettkampfwesen der Senioren Startregelungen – Hochstart – Gewichte – Mannschaftsmeisterschaften u.v.m	Klaus Schuder
11.00 Uhr	Sportpraxis aktuelles Aufwärmen – kleine Spiele – Rumpf- Stabilisationstraining in Theorie und Praxis	Thomas Höner
12.30 Uhr	Mittagsimbiss	
13.30 Uhr	Gesundheitliche Aspekte im Seniorensport	Dr. G.-E. Pfeiffer
14.30 Uhr	Sportpraxis - Gymnastik zur Stabilisation der Gelenke	Gerhard Hennige
16.00 Uhr	Kaffeepause	
16.15 Uhr	Freies Sportangebot nach Wunsch Laufen - grosse Spiele – Krafttraining	Erika und Thomas Höner

18:30 Uhr Abendessen – gemütliches Beisammensein

Sonntag:

09.00 Uhr	Leistungsabzeichen in der Leichtathletik	K-H.Marchlowitz
10.00 Uhr	Sportpraxis: Funktionsgymnastik „Stärkung der Muskulatur“ Gymnastik bei Verletzungen Übungen Kraft- und Schnelligkeitstraining	Thomas Höner Michael Siegel Erika Höner
12.30 Uhr	Mittagsimbiss	
13.30 Uhr	Abschlussbesprechung	Lehnert

Änderungen vorbehalten

Ausschreibung auch unter www.hlv.de

