

# 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](mailto: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](http://www.hlv.de)

