

Niedersächsischer Leichtathletik-Verband  
Fortbildungs-Programm 2024



| Lehrgangsort              | Seminarnr.   | Fortbildungstitel  | Termin           | Ort       | Lizenzverlängerung |           |
|---------------------------|--|--|------------------|-----------|--------------------|-----------|
| Präsenz-<br>Fortbildungen | BF 10/24   | Einsatz der Lang- und Kurzhantel im Krafttraining  | 11.02.2024       | Hannover  | 8 LE               | C, B      |
|                           | FP 1/24  | Krafttraining im Kindes- und Jugendalter   | 18.02.2024       | Hannover  | 8 LE               | C         |
|                           | FP 2/24  | Einfache und praktikable Stundenbeispiele für das Erlernen von Grundtechniken im Kindesalter U8-12               | 02.03.2024       | Hannover  | 8 LE               | C         |
|                           | SF 1/24  | NLV-Kongress Wettkampf und Leistung  | 10.03.2024       | Hannover  | 8 LE               | C, B      |
|                           | FP 4/24  | Notwendige Grundfertigkeiten und Fähigkeiten für das Grundlagentraining  | 17.03.2024       | Lüchow    | 8 LE               | C         |
|                           | FP 5/24  | Kinderleichtathletik von A – Z   | 06.04.2024       | Göttingen | 8 LE               | C         |
|                           | FP 6/24  | Propriozeption als Prävention vor Verletzungen   | 06.04.2024       | Hannover  | 8 LE               | C, B, ÜLB |
|                           | FP 7/24  | Prävention und Konfliktmanagement im Sport   | 07.04.2024       | Hannover  | 8 LE               | C, B, ÜLP |
|                           | FP 8/24  | Mentale Wettkampfvorbereitung  | 13.04.2024       | Hannover  | 8 LE               | C, B      |
|                           | FP 9/24  | Hammerwurf für Anfänger und Fortgeschrittene   | 20.04.2024       | Hannover  | 8 LE               | C, B      |
|                           | FP 10/24   | Praxisimpuls: Natural Fitness  | 27.04.2024       | Hannover  | 8 LE               | C         |
|                           | BF 11/24   | Fit & Agil in allen Lebensphasen   | 02.06.2024       | Hannover  | 8 LE               | C, ÜLB    |
|                           | BF 14/24   | "Ich habe Rücken" - Rückengesundheit für Leichtathleten  | 16.06.2024       | Hannover  | 8 LE               | C, ÜLB    |
|                           | BF 12/24   | Individuelle Technikanalyse und -beratung für Nordic Walking   | 31.08.2024       | Hannover  | 8 LE               | C, ÜLB    |
|                           | FP 12/24   | Sprungkrafttraining  | 08.09.2024       | Oldenburg | 8 LE               | C, B      |
|                           | FP 13/24   | Blockfortbildung Wurf  | 14. & 15.09.2024 | Hannover  | 15 LE              | C         |
|                           | FP 15/24   | Krafttraining für das Werfen und Stoßen  | 22.09.2024       | Hannover  | 8 LE               | C, B      |
|                           | FP 14/24   | Begeisternde Praxisbeispiele in der Kinder- und Jugendleichtathletik: Spielerisch entdecken, erleben und wachsen | 28.09.2024       | Oldenburg | 8 LE               | C         |
|                           | FP 3/24  | Trainingslager vielfältig gestalten  | 28.09.2024       | Sprötze   | 8 LE               | C         |
|                           | FP 16/24   | Alternatives Speerwurf Training/ alternative Wurfschule im Saisonaufbau (Oktober - März)                         | 26.10.2024       | Wehdel    | 8 LE               | C, B      |
|                           | FP 17/24   | Sprint und Staffel im Grundlagentraining   | 26.10.2024       | Hannover  | 8 LE               | C, B      |
|                           | SF 3/24  | NLV-Kongress Bewegung und Gesundheit   | 27.10.2024       | Hannover  | 8 LE               | C, B, ÜLB |
|                           | BF 15/24   | Funktionelles Training: Basic-Ausbildung (für Einsteiger)  | 02.11.2024       | Oldenburg | 8 LE               | C, ÜLB    |
|                           | BF 16/24   | Funktionelles Training: Advanced-Ausbildung (für Fortgeschrittene)   | 03.11.2024       | Oldenburg | 8 LE               | C, B      |
|                           | FP 18/24   | Materialeinsatz im Kindertraining  | 09.11.2024       | Hannover  | 8 LE               | €         |
|                           | FP 20/24   | Schnelligkeitsentwicklung für Sprint und Sprung  | 09.11.2024       | Bothel    | 8 LE               | C, B      |
|                           | FP 21/24   | Spiele und Trendsportarten, die gut in das Leichtathletiktraining integriert werden können                       | 16.11.2024       | Hannover  | 8 LE               | C         |
|                           | FP 22/24   | Workshop "Kinderschutz im Verein"  | 16.11.2024       | Rotenburg | 8 LE               | €, B, ÜLB |
|                           | FP 23/24   | Prävention von typischen Verletzungen in der Leichtathletik  | 16. & 17.11.2024 | Hannover  | 15 LE              | C, B, ÜLB |
|                           | FP 19/24   | Kleine Spiele und Erlebnispädagogik  | 23.11.2024       | Osnabrück | 8 LE               | C         |
|                           | FP 24/24   | Leistungsentwicklung im Weitsprung   | 23.11.2024       | Hannover  | 8 LE               | C, B      |
|                           | FP 25/24   | Rhythmisches Laufen & Hürdensprint   | 30.11.2024       | Hannover  | 8 LE               | C, B      |
| BF 9/24                   | Einweisung in das DLV Kursprogramm "Outdoor Athletics" (SPORT-PRO-GESUNDHEIT-Siegel und ZPP-Anerkennung)                           | n.n.   | Hannover         | 8 LE      | C, ÜLB             |           |
| BF 8/24                   | Einweisung in die DLV Kursprogramme "Ausdauer auf Dauer" und "Laufend unterwegs" (SPORT-PRO-GESUNDHEIT-Siegel und ZPP-Anerkennung) | n.n.   | Hannover         | 8 LE      | C, ÜLB             |           |

Niedersächsischer Leichtathletik-Verband  
Fortbildungs-Programm 2024



| Lehrgangsart             | Seminarnr.  | Fortbildungstitel  | Termin           | Ort         | Lizenzverlängerung |           |
|--------------------------|---|--|------------------|-------------|--------------------|-----------|
| Zertifikats-Ausbildungen | BF 1/24   | Basic Level (Stufe 1) - Ausbildung zum Lauf- & Walking-Coach                                       | 02. & 03.03.2024 | Hannover    | 15 LE              | C, ÜLP    |
|                          | BF 2/24   | Basic Level (Stufe 1) - Ausbildung zum Lauf- & Walking-Coach                                       | 16. & 17.03.2024 | Müden/Örtze | 15 LE              | C, ÜLP    |
|                          | BF 4/24   | Level 1 (Stufe 2) - Ausbildung zum Lauf- & Walking-Coach   | 06. & 07.04.2024 | Hannover    | 15 LE              | C, ÜLP    |
|                          | BF 3/24   | Basic Level (Stufe 1) - Ausbildung zum Lauf- & Walking-Coach                                       | 20. & 21.04.2024 | Lastrup     | 15 LE              | C, ÜLP    |
|                          | BF 6/24   | Ausbildung zum Nordic Walking-Trainer  | 10. & 11.08.2024 | Altendorf   | 15 LE              | C, ÜLP    |
|                          | BF 7/24   | Level 1 (Stufe 2) - Ausbildung zum Lauf- & Walking-Coach   | 14. & 15.09.2024 | Westerstede | 15 LE              | C, ÜLP    |
| Online-Fortbildungen     | FO 1/24 a-c   | <b>Online-Seminar-Reihe: Start your year right</b>   |                  | Online      |                    |           |
|                          | FO 1/24 a   | Start your year right: Effektive Hacks & Workouts für deinen Start ins neue Jahr                   | 15.01.2024       |             | 3 LE               | C         |
|                          | FO 1/24 b   | Start your year right: Biohacking - Einstieg in die Leistungsoptimierung                           | 29.01.2024       |             | 3 LE               | C         |
|                          | FO 1/24 c   | Start your year right: Schlaf - ein häufig unterschätzter Faktor? Wie wichtig ist Schlaf wirklich? | 19.02.2024       |             | 2 LE               | C         |
|                          | FO 2/24 a-d   | <b>Online-Seminar-Reihe: Ernährungskompetenz im Sport</b>  |                  | Online      |                    |           |
|                          | FO 2/24 a   | Ernährungskompetenz im Sport: 1x1 der Lebensmittel - Was darf, was kann, was eher nein?!           | 17.01.2024       |             | 2 LE               | C, B, ÜLB |
|                          | FO 2/24 b   | Ernährungskompetenz im Sport: Sportliche Durstlöscher - Hilfreich oder doch eher nur Marketing?!   | 10.04.2024       |             | 2 LE               | C, B, ÜLB |
|                          | FO 2/24 c   | Ernährungskompetenz im Sport: Essen im Training und Wettkampf - Lecker und mehr!                   | 07.08.2024       |             | 2 LE               | C, B, ÜLB |
|                          | FO 2/24 d   | Ernährungskompetenz im Sport: Essverhalten für Jung und Alt - Pfunde müssen nicht sein!            | 20.11.2024       |             | 2 LE               | C, B, ÜLB |
|                          | FO 4/24   | Kommunikationsstrategien für Trainer*innen und ihre Auswirkungen auf die Leistung der Athlet*innen | 06.03.2024       | Online      | 2 LE               | C, B, ÜLB |
|                          | FO 5/24 a-d   | <b>Online-Seminar-Reihe: Trainingsbeispiele für jedes Quartal in der Kinderleichtathletik</b>      |                  | Online      |                    |           |
|                          | FO 5/24 a   | Trainingsbeispiele für jedes Quartal in der Kinderleichtathletik (Frühjahr)                        | 14.03.2024       |             | 2 LE               | C         |
|                          | FO 5/24 b   | Trainingsbeispiele für jedes Quartal in der Kinderleichtathletik (Sommer)                          | 20.06.2024       |             | 2 LE               | C         |
|                          | FO 5/24 c   | Trainingsbeispiele für jedes Quartal in der Kinderleichtathletik (Herbst)                          | 26.09.2024       |             | 2 LE               | C         |
|                          | FO 5/24 d   | Trainingsbeispiele für jedes Quartal in der Kinderleichtathletik (Winter)                          | 19.12.2024       |             | 2 LE               | C         |
|                          | FO 6/24   | Schmerzen im Breiten- und Leistungssport   | 23.10.2024       | Online      | 2 LE               | C, B, ÜLB |
| FO 7/24                  | Coaching im Sport - Trainer sind mehr als nur Techniklehrer | 06. & 13.11.2024   | Online           | 4 LE        | C, B, ÜLB          |           |