



Lehrgänge 2024

Ausbildungen | Fortbildungen | Weiterbildungen



Bleib am Ball. Geh zur Vorsorge!

Nutzen Sie unsere kostenfreien Vorsorge-Angebote:

Gehen Sie regelmäßig zum Check-up sowie zur Vorsorge für Männer und Frauen. So lassen sich Herz-, Kreislauf- und Nierenerkrankungen sowie Störungen des Stoffwechsels wie Diabetes etc. frühzeitig erkennen und behandeln.

Bleiben Sie gesund – mit Ihrer AOK NordWest.

Mehr erfahren auf aok.de/vorsorge

AOK NordWest
Die Gesundheitskasse.



Inhaltsverzeichnis

Ausbildungsrichtlinien	4
Anmeldebedingungen	4
Ausbildungssystem in Westfalen	7
Änderungen für den Online-Grundkurs	8
Termine C-Lizenz Ausbildungen	9
Termine B-Lizenz Ausbildung	10
Termine Tagesfortbildungen (8 LE)	13
Termine Onlinefortbildungen (4 LE)	18
Jugendlehrgänge	22
Breitensportlehrgänge	24
Termine Breitensportlehrgänge	25
Kampfrichterlehrgänge	29
Termine Kampfrichterlehrgänge	31
Ansprechpartner*innen FLVW	32
Notizen	33
Impressum	34

Ausbildungsrichtlinien

Die aktuellen Ausbildungsrichtlinien sind auf der Homepage des FLVW in der jeweils gültigen Fassung veröffentlicht.

www.flvw.de > *Qualifizierung* > *Leichtathletik* > *Trainer*innen Aus- und Fortbildung*

Anmeldebedingungen

1. Anmeldung

Nutzen Sie bitte die verbandsweite Online-Anmeldung unter

www.flvw.de > *Qualifizierung* > *Leichtathletik* > *Trainer*innen Aus- und Fortbildung*

Nach Eingang und Bearbeitung Ihrer Anmeldung wird Ihre Buchung durch uns per E-Mail bestätigt.

Circa vier Wochen vor Lehrgangsbeginn erhalten Sie per E-Mail eine Einladung mit dem geplanten Lehrgangsprogramm und spezifischen Informationen.

Nach Eingang und Bearbeitung Ihrer Anmeldung ziehen wir den Gesamtbetrag per Lastschriftverfahren vor Veranstaltungsbeginn von Ihrem benannten Konto ein.

Sollte ein Verein die Kosten des Lehrgangs für den Teilnehmer*innen übernehmen, ist dies bei der Anmeldung ausdrücklich mit gültiger Rechnungsanschrift zu vermerken.

Wenn die Anmeldebestätigung/Rechnung einmal auf den Teilnehmer*innen ausgestellt wurde, kann dies nicht mehr rückgängig gemacht werden.

Sollte der gewünschte Lehrgang belegt sein, werden wir Sie anschreiben und darüber informieren, dass Sie auf der Warteliste vermerkt sind.

2. Stornierungen und Verhinderung wegen Krankheit

Sie können vor Lehrgangsbeginn jederzeit von der Veranstaltung zurücktreten. Der Rücktritt muss unter Angabe Ihrer Lehrgangsnummer schriftlich erklärt werden. Maßgebend für den Rücktrittszeitpunkt ist der Eingang der Rücktrittserklärung beim FLVW. Treten Sie von der Buchung zurück oder treten Sie den Lehrgang nicht an, werden wir angemessenen Ersatz für die getroffenen Vorkehrungen und Aufwendungen verlangen.

Bei der Berechnung des Ersatzes werden ersparte Aufwendungen und mögliche anderweitige Verwendungen der Leistungen von uns berücksichtigt.

Die Höhe richtet sich nach der Lehrgangsgebühr.

Die Rücktrittspauschalen betragen pro Person:

- bis zu acht Wochen vor Lehrgangsbeginn 20,00 €
- ab acht Wochen vor Lehrgangsbeginn 50 % der Lehrgangsgebühr
- ab 7 Tage vor Lehrgangsbeginn 100 % der Lehrgangsgebühr

3. Reiserücktrittsversicherung

Vor dem Hintergrund der obigen Stornobedingungen empfehlen wir den privaten Abschluss einer zusätzlichen Reiserücktrittsversicherung - beispielsweise die Seminarversicherung der ERV, siehe hierzu www.reiseversicherung.de.

4. Haftung und Versicherung

Wir können keinerlei Haftung für jede Art von Schäden oder Verlusten übernehmen. Durch Zahlung der Lehrgangsgebühr sind Teilnehmer*innen im Rahmen des Versicherungsvertrages mit der Sporthilfe e.V. in den Bereichen Unfall- und Haftpflichtversicherung zusätzlich versichert.

5. Lehrgangsabsagen

Sollte die Mindest-Teilnehmer*innenanzahl von 12 Personen zum Lehrgang nicht erreicht werden oder andere schwerwiegende Gründe die Durchführung des Lehrganges unmöglich machen (Erkrankung des Referenten, Sperrung der Sportplätze wegen Witterung etc.), behalten wir uns vor, die Maßnahme abzusagen. Sie erhalten frühestmöglich Bescheid, Abbuchungen erfolgen dann selbstverständlich nicht bzw. werden erstattet!

6. Leistungen

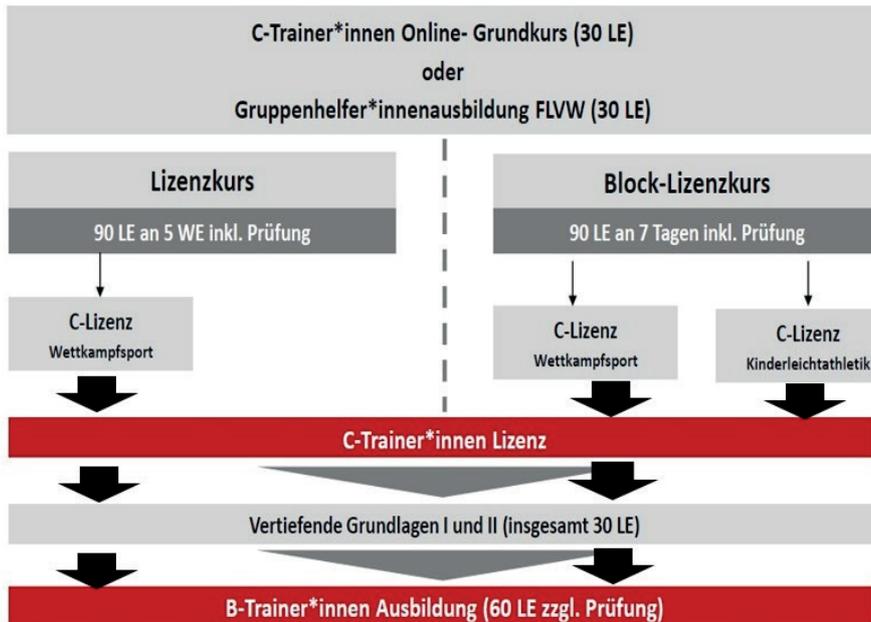
Unsere Lehrgangsgebühren beinhalten, wenn nicht anders angegeben, Unterkunft im Standard Zweibettzimmer mit WC/Dusche (Handtücher und Bettwäsche sind vorhanden), Vollverpflegung (Frühstück, Mittagessen, Abendessen), Versicherungen, Hallenmieten und Lehrgangsleitung. Einzelne Leistungen können nicht aus dem Gesamtpreis herausgerechnet werden. Ein Anrecht auf bestimmte Referent*innen/ Lehrgangsleitungen besteht nicht.

7. Unterlagen für Zugangsvoraussetzungen

Sollten für den Lehrgang Zugangsvoraussetzungen gelten (z.B. Führungszeugnis, Sporttauglichkeitsbescheinigung, Vereinszugehörigkeit, Grundlagenlehrgang oder notwendige Lizenzvorstufe, Erste-Hilfe-Ausbildung, Kampfrichtergrundausbildung), so müssen die Unterlagen vor dem Lehrgang eingereicht werden. Andernfalls kann die Lehrgangsteilnahme untersagt werden.

Ausbildungssystem in Westfalen

1. Gruppenhelfer*innenausbildung vom FLVW (anstelle des C-Trainer Online-Grundkurses)
2. C-Trainer*in Leichtathletik (Kinderleichtathletik oder Wettkampfsport)
3. B-Trainer*in Leichtathletik in allen Disziplinblöcke
4. Die B-Trainer*in Ausbildung kann nur mit einer C-Trainer*in Lizenz Wettkampfsport besucht werden.



Änderungen für den Online-Grundkurs

Seit Januar 2021 wird der Online-Grundkurs nicht mehr vom Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen e.V. (FLVW) ausgerichtet, sondern vom Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV).

Für die Teilnahme am Online-Grundkurs wird ein QR-Code benötigt, welcher über den FLVW nach erfolgreicher Anmeldung versendet wird. Nach Erhalt des QR-Codes, kann der Kurs zeitlich unabhängig gestartet werden. Die Kosten für den Online-Grundkurs betragen weiterhin 95 Euro pro Teilnehmer*in.

Der Online-Grundkurs kann über einen Zeitraum von sechs Monaten jederzeit bearbeitet werden. Die Betreuung erfolgt über den DLV. Das abschließende Zertifikat wird selbstständig im Online-Portal heruntergeladen.

Der erfolgreiche Abschluss des Online-Grundkurses ist eine Grundvoraussetzung für die Teilnahme an den C-Trainer*innen Ausbildungen.

Folgende Versandtermine werden vom FLVW angeboten:

- 1.) Versandtermin: 22.01.2024, Anmeldung bis 15.01.2024
- 2.) Versandtermin: 27.05.2024, Anmeldung bis 20.05.2024
- 3.) Versandtermin: 23.09.2024, Anmeldung bis 16.09.2024

Die Anmeldung erfolgt über www.flvw.de > *Qualifizierung > Leichtathletik > Trainer*innen Aus- und Fortbildung*

Termine Ausbildungen C-Lizenz

C-Trainer*innen Grundkurs 1 -online- | 95,- EUR

Datum: ab 22. Januar 2024
Ort: E-Learning-Phase

C-Trainer*innen Grundkurs 2 -online- | 95,- EUR

Datum: ab 27. Mai 2024
Ort: E-Learning-Phase

C-Trainer*innen Grundkurs 3 -online- | 95,- EUR

Datum: ab 23. September 2024
Ort: E-Learning-Phase

C-Lizenz Wochenendkurs Wettkampfsport 549,- EUR* | 449,- EUR

Datum: 02. Februar bis 04. Februar 2024 + 16. Februar bis 18. Februar 2024
+ 06. Februar (18-21 Uhr, online) + 13. Februar (18-21 Uhr, online)
24. Februar 2024 (Prüfungstag)

Ort: SportCentrum Kaiserau + online

C-Lizenz Blockkurs Wettkampfsport 549,- EUR* | 449,- EUR

Datum: 12. August bis 18. August 2024
Ort: SportCentrum Kaiserau

C-Lizenz Blockkurs Wettkampfsport 549,- EUR* | 449,- EUR

Datum: 21. Oktober bis 27. Oktober 2024
Ort: SportCentrum Kaiserau

Ansprechpartnerinnen:

Alexandra Kalinowski Telefon (0 23 07) 371-540 alexandra.kalinowski@flvw.de
Pia Großert Telefon (0 23 07) 371-771 pia.grossert@flvw.de

B-Trainer*innen Ausbildung

Der FLVW bietet eine B-Trainer*innen Ausbildung an, welche die Methode des E-Learning (interaktives Lernen am eigenen PC/Tablet mit einem/einer fachlich kompetenten Moderator/in) mit zwei darauf inhaltlich abgestimmten Präsenzwochenenden verbindet. Die Ausbildung umfasst insgesamt drei Wochen.

- E-Learning-Phase I 04. November - 08. November 2024
- Präsenzwochenende I 09. November - 10. November 2024
- E-Learning-Phase II 11. November - 15. November 2024
- Präsenzwochenende II 16. November - 17. November 2024
- E-Learning-Phase III 18. November - 22. November 2024

Wichtig:

Voraussetzungen zur Teilnahme an der B-Trainer*innen Ausbildung ist grundsätzlich:

- mindestens dreijährige Praxis als C-Trainer*in Leichtathletik Leistungssport/ Wettkampfsport
- Teilnahme an den beiden Wochenendfortbildungen: "Fortbildung vertiefende Grundlagen 1 + 2". Diese können auch in den Vorjahren absolviert worden sein.
- Befürwortung des Vereins
- Befürwortung des Landesverbandes (ausgenommen FLVW)
- Vorlage eines erweiterten Führungszeugnisses

B-Trainer*innen Ausbildung im Block „Lauf“

549,- EUR* | 449, EUR

Präsenzwochenende 1

Datum: 09. November - 10. November 2024

Ort: SportCentrum Kaiserau

Präsenzwochenende 2

Datum: 16. November - 17. November 2024

Ort: SportCentrum Kaiserau

Vertiefende Grundlagen I

| 140,- EUR

Online-Veranstaltungen

Leichtathletikspezifische Biomechanik und Entwicklungen im Jugendalter (4 LE)

Biomechanische Grundlagen sind für das Verständnis von Techniken unabdingbar. In der Fortbildung werden die Grundlagen der Biomechanik vermittelt. Beim zweiten Thema geht es um die Wirkung von gezieltem Training im Jugendalter. Welche Besonderheiten müssen beim Kinder- und Jugendtraining beachtet werden?

Datum: 03. September 2024, 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Sportpsychologisches Handeln/Trainerrolle und Kommunikation (4 LE)

Trainerinnen und Trainer verbringen im Leistungssport viel Zeit mit ihren Athletinnen und Athleten. Dabei haben sie mit ihrem Auftreten, ihrer Ansprache und Kommunikation wesentlichen Einfluss auf ihre Gruppe. Die Fortbildung zeigt auf, wie eine erfolgreiche Kommunikation gelingt.

Datum: 04. September 2024, 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Präsenzveranstaltung

Funktionales Training und Langhanteltraining (8 LE)

Funktionales Training und Langhanteltraining sind zwei wichtige Trainingselemente im Leistungssport. Grundlegende Übungen und Techniken werden im Rahmen der Fortbildung verdeutlicht.

Datum: 07. September 2024
Ort: SportCentrum Kaiserau

Ansprechpartnerinnen:

Alexandra Kalinowski Telefon (0 23 07) 371-540 alexandra.kalinowski@flvw.de
Pia Großert Telefon (0 23 07) 371-771 pia.grossert@flvw.de

Vertiefende Grundlagen II

| 140,- EUR

Online-Veranstaltungen

Grundlagen der Ernährung im Leistungssport (4 LE)

Die Ernährung spielt, nicht nur im Hochleistungssport, eine wichtige Rolle, um sportliche Leistungen zu erbringen. Die Fortbildung bietet einen guten Überblick über die Grundlagen der gesunden (Sport-) Ernährung. Es werden Themen aus dem Bereich Energiebereitstellung durch Lebensmittel, die Besonderheiten des Trinkens, aber auch das Thema Nahrungsergänzungsmittel, aufgegriffen und behandelt.

Datum: 10. September 2024, 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Maximalkrafttraining und Exzentrisches Krafttraining (4 LE)

Krafttraining und Maximalkrafttraining sind zwei wichtige Bestandteile eines ausgewogenen Trainings. Doch wo ist der Unterschied zwischen einem Einsatz- und Mehrsatztraining und was sind daraus resultierende Anpassungsprozesse?

Datum: 11. September 2024, 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Präsenzveranstaltung

Einführung in die Trainings- und Wettkampfplanung und koordinatives Training (8 LE)

Ein zielgerichteter Aufbau des Trainings ist für eine langfristige Leistungsentwicklung unerlässlich. Tipps und Tricks zur entsprechenden Planung von Training und Wettkampf sowie zum koordinativen Training werden in der Fortbildung behandelt.

Datum: 14. September 2024
Ort: SportCentrum Kaiserau

Termine Tagesfortbildungen (8 LE)

Koordinative Fähigkeiten und Kräftigung (KiLa)

| 60,- EUR

Koordinative Fähigkeiten und Kräftigung sind in der Kinderleichtathletik zwei sehr bedeutende Trainingsbestandteile. Infos und Tipps dazu gibt es in dieser Fortbildung.

Datum: 17. Februar 2024
Ort: SportCentrum Kaiserau

Einführung in die Sportmassage

| 60,- EUR

Eine effiziente Sportmassage ist oftmals eine wohltuend leistungsfördernde, regenerativ wie auch verletzungspräventiv wirkende Maßnahme. Unter der fachlichen Leitung eines erfahrenen DOSB-Sportphysiotherapeuten bekommen die Teilnehmer*innen eine ausführliche Einführung in die Sportmassage als Teil des Trainings- und Wettkampfprozesses und erlernen in einem ausgiebigen Praxisteil die praktische Durchführung geeigneter Massagetechniken zur Behandlung ausgewählter Körperabschnitte.

Datum: 02. März 2024
Ort: SportCentrum Kaiserau

Sporttaping (Vertiefung)

| 60,- EUR

In einer vorherigen Veranstaltung wurden bereits einige wichtige Tapeanlagen besprochen. Nun sollen weitere Anwendungsbeispiele gezeigt werden, die im alltäglichen Training ihren Einsatz finden können.

Datum: 09. März 2024
Ort: SportCentrum Kaiserau

Ansprechpartnerinnen:

Alexandra Kalinowski	Telefon (0 23 07) 371-540	alexandra.kalinowski@flvw.de
Pia Großert	Telefon (0 23 07) 371-771	pia.grossert@flvw.de
Lena Josten	Telefon (0 23 07) 371-479	lena.josten@flvw.de

Stabhochsprung im Grundlagentraining

| 60,- EUR

Stabhochsprung im Grundlagentraining stellt für die meisten Trainer*innen eine Herausforderung dar. Dennoch ist es wichtig, frühzeitig mögliche Talente zu erkennen und diese dementsprechend zu fördern. Einen Überblick und ersten Einstieg dazu bietet diese Fortbildung. Thematisiert wird das Stabhochsprungtraining im Grundlagentraining von der U12 bis zur U16.

Datum: 09. März 2024
Ort: SportCentrum Kaiserau

Kombi: Drehstoß und Hammerwurf

| 60,- EUR

Der Hammerwurf und die Drehstoßtechnik beim Kugelstoßen gelten als sehr komplex und werden von vielen Trainer*innen nur zu einem geringen Anteil in das Training integriert. Dabei können die Grundlagen gut und einfach vermittelt werden. Doch wie gelingt der richtige Einstieg in diese Techniken und wie lässt sich ein Talent entwickeln? Dies und weitere Grundlagen werden in der Fortbildung thematisiert.

Datum: 20. April 2024
Ort: SportCentrum Kaiserau

Leichtathletik mit Senior*innen

| 60,- EUR

Die Leichtathletik bietet mit ihrem vielseitigen Anforderungs- und Disziplinprofil auch für Senior*innen die Möglichkeit, sich altersgerecht fit zu halten und die eigene Gesundheit dabei freudvoll zu stärken. Dementsprechend richtet sich die Tagesfortbildung an alle Interessierte, die eine Senior*innensportgruppe betreuen oder selbst noch im fortgeschrittenen Alter sportlich aktiv sind und auf der Suche nach neuen Trainingsimpulsen sind.

Datum: 04. Mai 2024
Ort: SportCentrum Kaiserau

Speerwurftraining U16 bis U18

| 60,- EUR

Der Einstieg in den Speerwurf ist geschafft, aber wie geht es nun weiter? Wie wird der Übergang vom Grundlagentraining zum Aufbautraining gestaltet? In dieser Fortbildung soll ein weicher Übergang vom allgemeinen Grundlagentraining in das spezifische Speerwurftraining verdeutlicht werden. Es geht um den Übergang aus der U16 zur U18.

Datum: 04. Mai 2024
Ort: SportCentrum Kaiserau

Stabhochsprung im Rahmen des 42. Internationalen Marktplatzspringens

| 60,- EUR

Stabhochsprung ist eine sehr vielfältige Disziplin, die jedoch für die meisten Trainer*innen eine Herausforderung darstellt. Trotzdem ist es wichtig, früh mit dem Training zu beginnen und mögliche Talente zu erkennen. Diese Fortbildung bietet, nach einem theoretischen Einstieg in das Stabhochsprungstraining, ab 14 Uhr einen praxisorientierten Teil im Rahmen des 42. Internationalen Marktplatzspringens in Recklinghausen. Thematisiert wird das Stabhochsprungstraining im Grundlagen- und Aufbautraining von der U12 bis zur U18.

Datum: 24. Mai 2024
Ort: Marktplatz Recklinghausen

Ansprechpartnerinnen:

Alexandra Kalinowski	Telefon (0 23 07) 371-540	alexandra.kalinowski@flvw.de
Pia Großert	Telefon (0 23 07) 371-771	pia.grossert@flvw.de
Lena Josten	Telefon (0 23 07) 371-479	lena.josten@flvw.de

Dreisprung U16 - U18

| 60,- EUR

Diese Tagesfortbildung wird sich im Vormittagsbereich mit dem Einstieg und der Vorbereitung des Dreisprungs beschäftigen. Im Nachmittagsbereich soll es um typische Fehlerbilder und die weitere Entwicklung der individuellen Technik gehen.

Datum: 07. September 2024
Ort: SportCentrum Kaiserau

Einführung in das Tempotraining

| 60,- EUR

Wer schneller werden will, muss ab und zu schneller laufen. Doch wie gelingt das sinnvoll? Welche Methoden sollte man einsetzen? Tipps und Tricks dazu gibt es in dieser Fortbildung.

Datum: 14. September 2024
Ort: SportCentrum Kaiserau

Yoga - Nutzen für die Leichtathletik/Entspannungstechniken Sportmassage

| 60,- EUR

Athleten und Athletinnen sind einem ständigen Druck ausgesetzt. Wie können Yoga und andere Entspannungstechniken sinnvoll im Training eingesetzt werden, um diesem Druck entgegenzuwirken? Infos und Tipps dazu gibt es in dieser Fortbildung.

Datum: 12. Oktober 2024
Ort: SportCentrum Kaiserau

Hürden im Grundlagentraining

| 60,- EUR

Das Hürdenttraining ist ein sehr komplexer Bestandteil des Grundlagentrainings. Wie nimmt man den Kindern und Jugendlichen die Angst vor den Hürden? Was ist zu beachten? Welche Fehlerbilder sieht man besonders am Anfang? Tipps und Infos dazu gibt es in dieser Fortbildung, die besonders für Trainer*innen der Altersklassen U12-U16 ausgelegt ist.

Datum: 12. Oktober 2024

Ort: SportCentrum Kaiserau

KiLa: Vielseitige Bewegungsschulung/Bewegungswelten

| 60,- EUR

Facettenreiche Übungs- und Spielformen als attraktive Inhalte im Kindertraining. Im Rahmen der Fortbildung werden vielfältigen Gestaltungsformen gezeigt, die eine breite Bewegungsförderung und ein abwechslungsreiches Training ermöglichen. Dabei stehen die Altersklassen der sechs bis elfjährigen Kinder im Fokus.

Datum: 07. Dezember 2024

Ort: SportCentrum Kaiserau

Turnen in der Leichtathletik

| 60,- EUR

Turnerische Fähigkeiten stellen eine Grundvoraussetzung für jede sportliche Betätigung dar. Insbesondere in der Leichtathletik ist das Turntraining als Grundlage nicht zu unterschätzen. Wie eine richtige Einbindung in das LA-Training gelingt, auf welche Übungsformen besonders geachtet werden sollte und wie aktuelle Hilfestellungen aussehen, wird in der Fortbildung thematisiert.

Datum: 07. Dezember 2024

Ort: SportCentrum Kaiserau

Ansprechpartnerinnen:

Alexandra Kalinowski

Telefon (0 23 07) 371-540

alexandra.kalinowski@flvw.de

Pia Großert

Telefon (0 23 07) 371-771

pia.grossert@flvw.de

Lena Josten

Telefon (0 23 07) 371-479

lena.josten@flvw.de

Online-Fortbildungen (4 LE)

Regenerationsmanagement in der Leichtathletik

| 40,- EUR

Das Erwerben von Kenntnissen über die verschiedenen physiologischen Wirkungen ausgewählter Trainingsmaßnahmen auf den Körper, das Erkennen der unterschiedlichen Regenerationszeiten verschiedener Gewebe, Organe und Funktionskreisläufe des Körpers sowie die gezielte Auswahl jeweils passender Regenerationsmaßnahmen im Trainings- und Wettkampfprozess werden in diesem Online-Seminar vermittelt.

Datum: 27. April 2024, 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Sportfeste in der Kinderleichtathletik:

Das Wettkampfsystem KiLa und Auswertungsmöglichkeiten

| 40,- EUR

Wie funktioniert das Wettkampfsystem in der Kinderleichtathletik? Was ist bei einem eigens veranstalteten Wettkampf zu beachten? Welche Auswertungsmöglichkeiten gibt es? Antworten zu all diesen Fragen gibt es in der Fortbildung.

Datum: 28. Mai 2024, 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Weiblicher Zyklus im Training

| 40,- EUR

Über den weiblichen Zyklus im Training wird häufig nicht gesprochen. Dabei ist das Thema gerade im Sport sehr bedeutend. Der Zyklus beeinflusst das Leistungsvermögen von Athletinnen. Trotzdem herrscht Unsicherheit, inwiefern dies beim Training zu berücksichtigen gilt. Welche Aspekte wichtig und zu berücksichtigen sind und inwiefern der Zyklus das Training beeinflussen kann, wird in der Fortbildung genauer erläutert.

Datum: 30. Juli 2024, 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Leichtathletikspezifische Biomechanik und Entwicklungen im Jugendalter

| 40,- EUR

Biomechanische Grundlagen sind für das Verständnis von Techniken unabdingbar und werden in dieser Fortbildung näher betrachtet. Im zweiten Teil geht es um die Wirkung von gezieltem Training im Jugendalter. Welche Besonderheiten müssen beim Kinder- und Jugendtraining betrachtet werden?

Datum: 03. September 2024, 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Trainerrolle - Führung/Kommunikation und sportpsychologisches Handeln

| 40,- EUR

Trainerinnen und Trainer verbringen im Leistungssport viel Zeit mit ihren Athleten*innen. Dabei haben sie mit ihrem Auftreten, ihrer Ansprache und Kommunikation eine bestimmte Wirkung auf die Gruppe. Wie groß ist der Einfluss tatsächlich?

Datum: 04. September 2024, 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Grundlagen der Ernährung im Leistungssport

| 40,- EUR

Die Ernährung spielt, nicht nur im Hochleistungssport, eine wichtige Rolle, um sportliche Leistungen zu erbringen. Die Fortbildung bietet einen guten Überblick über die Grundlagen der gesunden (Sport-) Ernährung. Es werden Themen aus dem Bereich Energiebereitstellung durch Lebensmittel, die Besonderheiten des Trinkens, aber auch das Thema Nahrungsergänzungsmittel aufgegriffen und behandelt.

Datum: 10. September 2024, 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Ansprechpartnerinnen:

Alexandra Kalinowski	Telefon (0 23 07) 371-540	alexandra.kalinowski@flvw.de
Pia Großert	Telefon (0 23 07) 371-771	pia.grossert@flvw.de
Lena Josten	Telefon (0 23 07) 371-479	lena.josten@flvw.de

Einführung in die Wettkampfplanung und koordinatives Training | 40,- EUR

Ein planmäßiger Aufbau des Trainings ist für eine langfristige Leistungsentwicklung unerlässlich. Auch bildet die Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten eine wichtige Grundlage für alle leichtathletischen Disziplinen. Tipps und Tricks zur entsprechenden Planung von Training und Wettkampf sowie zum richtigen koordinativen Training werden in der Fortbildung behandelt.

Datum: 11. September 2024, 18:00 bis 21:00 Uhr

Ansprechpartnerinnen:

Alexandra Kalinowski	Telefon (0 23 07) 371-540	alexandra.kalinowski@flvw.de
Pia Großert	Telefon (0 23 07) 371-771	pia.grossert@flvw.de
Lena Josten	Telefon (0 23 07) 371-479	lena.josten@flvw.de

BLEIB AUF DEM LAUFENDEN!



www.flvw.de

Leichtathletik-
und Fußball-
News aus
Westfalen.

Jugendlehrgänge

Lehrgang Westfalenjugend

| 35,- EUR

Datum: 20. bis 21. April 2024
Ort: SportCentrum Kaiserau

Leichtathletik mit Kindern und Schülern

| 85,- EUR

Datum: 09. bis 10. März 2024
Ort: SportCentrum Kaiserau

Leichtathletik Sommer-Camp

| 280,- EUR

Datum: 05. bis 09. August 2024
Ort: SportCentrum Kaiserau

Gruppenhelferausbildung

| 150,- EUR

Datum: 14. bis 18. Oktober 2024
Ort: SportCentrum Kaiserau

Leichtathletik mit Kindern und Schülern

| 85,- EUR

Datum: 23. bis 24. November 2024
Ort: SportCentrum Kaiserau

Erlebnis-Wochenende Kinder-Leichtathletik

| 40,- EUR

Datum: 14. bis 15. Dezember 2024
Ort: SportCentrum Kaiserau

Ansprechpartner:

Christian Breitbach

Telefon (0 23 07) 371-595

christian.breitbach@flvw.de

Jetzt anmelden!



FORSTETAL
600 Calciumquelle

LEICHTATHLETIK SOMMER- CAMP

05. - 09.8.2024

SportCentrum Kaiserau

Wo:

SportCentrum Kaiserau

Alter:

11 bis 13 - jährige Mädchen und Jungen

Wer:

Leichtathletikbegeisterte Mädchen & Jungen

Kosten:

280€



Breitensportlehrgänge

Der FLVW bietet im Breitensport eine fünfstufige, aufbauende Lauf- und Walking-Ausbildung an. In den Kursen Basic I und Basic II werden die Disziplinen Lauf und (Nordic) Walking getrennt gelehrt. Ab dem Instructor-Kurs erfolgt die Disziplinenzusammenlegung. Die gesamte Ausbildung gehört zu den Vorstufen-Qualifikationen des Lizenzsystems im Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB). Nach der abgeschlossenen LehrTrainer-Ausbildung kann das Ergänzungsmodul zum C-Trainer*in Leichtathletik Breitensport absolviert werden.



Um die vierjährige Gültigkeit der Bescheinigungen aufrecht zu erhalten, müssen vor Ablauf jeweils folgende Fortbildungsumfänge geleistet werden:

- Basic I und Basic II jeweils 8 Lerneinheiten
- Instructor, Lehrtrainer, C-Lizenz jeweils 15 Lerneinheiten

Die Fortbildungsumfänge können durch ausgeschriebene Fortbildungen des FLVW oder seiner Kooperationspartner (bei besonderem Hinweis) erbracht werden. Nach Rücksprache sind auch Fortbildungen anderer Sportorganisationen bei passendem inhaltlichem Schwerpunkt möglich.

↑	Ergänzungsmodul C-Lizenz Leichtathletik Breitensport		45 Lerneinheiten
	Laufen/Walking/Nordic Walking LehrTrainer*in		45 Lerneinheiten
	Laufen/Walking/Nordic Walking Instructor		30 Lerneinheiten
	Laufen Basic II	Walking/Nordic Walking Basic II	15 Lerneinheiten
	Laufen Basic I	Walking/Nordic Walking Basic I	15 Lerneinheiten

Aus- und Fortbildungen Breitensport

Die Termine werden regelmäßig auf www.flvw.de > *Qualifizierung* > *Leichtathletik* > *Trainer*innen Aus- und Fortbildung* aktualisiert und veröffentlicht.

Kurs	Datum	Ort
Lauf Basic I	24. bis 25. Februar 2024	Lüchtringen
Lauf Basic I	27. bis 28. April 2024	Windmühlenweg Bottrop
Lauf-Basic I	22. bis 23. Juni 2024	Wiedenbrück
Lauf-Basic II	25. bis 26. Mai 2024	Windmühlenweg Bottrop
Lauf-Basic II	31. August bis 01. September 2024	Wiedenbrück
Walking/Nordic Walking Basic I + II Kompakt	27. Januar 2024 03. bis 04. Februar 2024	Südlohn
Instructor	24. bis 25. August 2024 31. August bis 01. September 2024	Windmühlenweg Bottrop
Instructor	14. bis 15. September 28. bis 29. September 2024	Wiedenbrück
Lehrtrainer	27. bis 31. Oktober 2024	Kaiserau

Ansprechpartnerin:

Lena Josten

Telefon (0 23 07) 371-479

lena.josten@flvw.de

Aus- und Fortbildungen Breitensport

Lauf-, Walking-, Nordic Walking-LehrTrainer*in

| 395,- EUR*

Datum: 25. bis 29. Oktober 2024

Ort: SportCentrum Kaiserau

C-Trainer*in Leichtathletik Breitensport

| 395,- EUR*

Voraussetzung für das C-Trainer*innen Ergänzungsmodul ist die abgeschlossene LehrTrainer*in-Ausbildung. Ansonsten gelten die aktuellen Ausbildungsrichtlinien des FLVW.

Teil 1

Datum: 24. bis 25. August 2024

Ort: SportCentrum Kaiserau

Teil 2

Datum: 21. bis 22. August 2024

Ort: SportCentrum Kaiserau

*) Für Mitglieder aus anderen Landesverbänden beträgt die Gebühr 495,- EUR.



Dezentrale Ausbildungen

FLVW Kreis Gütersloh

Kontakt: Miriam Austrup | Tel.: 05241 - 85 1457 | m.austrup@kreis-guetersloh.de

Kurs	Datum	Ort
Lauf-Basic I	22. bis 23. Juni 2024	Wiedenbrück
Lauf-Basic II	31. August + 01. September 2024	Wiedenbrück
Instructor	14. bis 15. September 2024 28 bis 29. September 2024	Wiedenbrück

Bottroper Sportbund

Bottroper Sportbund e.V. | Tel.: 02041 77900 | service.bottroper-sportbund.de

Kurs	Datum	Ort
Lauf-Basic I	27. bis 28. April 2024	Windmühlenweg Bottrop
Lauf-Basic II	25. bis 26. Mai 2024	Windmühlenweg Bottrop
Instructor	24.+25. August 2024 31. August+ 01. September 2024	Windmühlenweg Bottrop

Ansprechpartnerin:

Lena Josten

Telefon (0 23 07) 371-479

lena.josten@flvw.de

Jetzt Kontakt aufnehmen!



Aus- und Fortbildung im Verein

**Lauf-, Walking- und Nordic Walking-Kurse
direkt vor Ort anbieten**



Basic I

Basic II

Instructor

Tagesfortbildungen

Wählt einen Lehrgangstermin

Der FLVW stellt
Lehrgangsorganisation,
-materialien und Referenten



Kampfrichter*innenlehrgänge

Die Kampfrichter*innenlehrgänge finden grundsätzlich nur statt, wenn sich mindestens 12 Teilnehmer*innen verbindlich angemeldet haben. Sollten sich mehr Interessenten anmelden, als Plätze zur Verfügung stehen, so entscheidet der Eingang der Meldung. Nach Meldeschluss ergeht eine Anmeldebestätigung mit Einladung. Sollte ein Lehrgang nicht durchgeführt werden können, senden wir den Angemeldeten eine entsprechende Absage.

Für Lehrgänge mit Übernachtung werden 80,00 Euro Gebühren erhoben. Die Lehrgangsgebühr für die Tageslehrgänge beträgt 30,00 Euro. Die jeweiligen Lehrgangsgebühren sind bei den Terminen vermerkt. Die Lehrgangsteilnehmer*innen erhalten eine Teilnahmebescheinigung.

In der Kampfrichter*innenqualifikation werden vier Ausbildungsstufen angeboten.

Kampfrichter*innen-Grundausbildung

Diese Lehrgänge werden dezentral in den FLVW-Kreisen angeboten und können bei den zuständigen Kreis-Kampfrichter*innenwarten erfragt werden.

Die von den Kreisen angemeldeten aktuellen Lehrgangsmaßnahmen finden Sie laufend auch auf unserer Internetseite:

www.flvw.de > Qualifizierung > Leichtathletik > Kampfrichter*innenschulungen

Hier kann jede*r Interessierte ab 14 Jahren teilnehmen. Das Mindestalter zur Erteilung des Kampfrichter*innenausweises ist 16 Jahre.

Ansprechpartner:

Thilo Pohl

Telefon (0 23 07) 371-536

thilo.pohl@flvw.de

Obleute-Ausbildung

Die Ausbildung zum Obmann Lauf oder Obmann Technik ist der erste zentrale Lehrgang auf Verbandsebene. Das Mindestalter ist 18 Jahre und setzt mindestens zwei Jahre aktive Kampfrichtertätigkeit mit Einsätzen oberhalb der Vereinsebene voraus. Für diese Lehrgänge gibt es eine freie Online-Anmeldung.

Schiedsrichter*innen-Ausbildung

Erfahrene Obleute können an der Ausbildung zum Schiedsrichter teilnehmen. Die Auswahl erfolgt durch den FLVW. Wenden Sie sich bei Interesse an ihre Kreis-Kampfrichterwartin oder Ihren Kampfrichterwart. Bei Rückfragen hilft auch das FLVW-Kampfrichter*innen-Lehrteam. Für die Schiedsrichter*innen-Ausbildung müssen beide Obleute-Lehrgänge erfolgreich absolviert sein.

Eine eigenständige Online-Anmeldung ist nicht möglich.

Nationaler Technischer Offizieller (NTO)

Erfahrene Schiedsrichter*innen können auf Vorschlag des Landesverbandes an der Ausbildung zum Nationalen Technischen Offiziellen teilnehmen. Diese wird nach dem Jahr 2019 erneut im Jahr 2023 stattfinden. Bei Bestehen der Prüfung ist dann die Berufung durch den Deutschen Leichtathletik-Verband in den NTO-Kader möglich.

Weitere Fortbildungen

In speziellen Bereichen werden zudem Aus- und Fortbildungen angeboten. Hierzu gehören beispielsweise Starter*innen und Sprecher*innen Aus- und Fortbildungen sowie Lehrgänge zur Zielbildauswertung, Wettkampforganisation, Geräteprüfung und EDV-Lehrgänge.

Für diese Lehrgänge gibt es eine freie Online-Anmeldung.

Die Termine für die Kampfrichter*innenlehrgänge werden in einer nachfolgenden Online-Version veröffentlicht.

Termine Kampfrichter*innenlehrgänge

EDM Elektronische Weitenmessung (Ausbildung) | 30,- EUR

Datum: 13. Januar 2024
Ort: Paderborn

Sprecher*innen Nachwuchsworkshop

Datum: 21. 01. 2024
Ort: Dortmund

LA-Obleute-Ausbildung (Technik) | 90,- EUR

Datum: 09. bis 10. März 2024
Ort: SportCentrum Kaiserau

Grundausbildung Zielbildauswertung | 30,- EUR

Datum: 14. April 2024
Ort: SportCentrum Kaiserau

Ansprechpartner:

Thilo Pohl

Telefon (0 23 07) 371-536

thilo.pohl@flvw.de

FLVW-Kontakte

Aline Richter	Abteilungsleitung (02307) 371 – 263 aline.richter@flvw.de
Christian Osenberg	Lehrwart christian.osenberg@flvw.de
Pia Großert	Trainer*innen Aus- und Fortbildungen (02307) 371 - 771 pia.grossert@flvw.de
Alexandra Kalinowski	Trainer*innen Aus- und Fortbildungen (02307) 371 – 540 alexandra.kalinowski@flvw.de
Christian Breitbach	Jugendlehrgänge (02307) 371 – 595 christian.breitbach@flvw.de
Thilo Pohl	Kampfrichter*innenlehrgänge (02307) 371 – 536 thilo.pohl@flvw.de
Lena Josten	Breitensportlehrgänge (02307) 371 – 479 lena.josten@flvw.de
Olga Lohrei	Anmeldemanagement, allg. Verwaltung (02307) 371 - 262 olga.lohrei@flvw.de
Abteilung Leichtathletik	leichtathletik@flvw.de

Notizen

A large rectangular area with a light gray background and horizontal white lines, serving as a template for notes. It consists of 15 horizontal rows, each separated by a thin white line, providing a structured space for writing.

Impressum

Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen e.V. (FLVW)
Redaktion: Abteilung Leichtathletik
Layout: Timon Cadenbach
Stand: Januar 2024

Foto Titelseite: Sportpoint © - stock.adobe.com

Änderungen vorbehalten

Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen e.V. (FLVW)
SportCentrum Kaiserau
Jakob-Koenen-Straße 2
D-59174 Kamen

www.flvw.de

www.sportcentrumkaiserau.de

Sitz: Kamen-Methler – Vereinsregister 10075

Amtsgericht Hamm – Steuernummer 322/5934/0524 – USt-IdNr. DE125215040

Präsident Manfred Schnieders | Vizepräsident Amateurfußball Andree Kruphölter
| Vizepräsident Leichtathletik Peter Westermann | Vizepräsidentin Vereins- und
Verbandsentwicklung Marianne Finke-Holtz | Vizepräsident Jugend Holger Bell-
inghoff | Vizepräsident Finanzen Peter Wolf | Beisitzerin Ayodele Buraimoh-Nied-
erschlag | Beisitzerin Andrea Bokelmann | Ehrenpräsident Hermann Korfmacher



Fußball- und Leichtathletik-Verband
Westfalen e.V. (FLVW)
Jakob-Koenen-Str. 2
59174 Kamen

Telefon: (0 23 07) 371-0
Telefax: (0 23 07) 371-116

E-Mail: leichtathletik@flvw.de