

Fortbildungsserie Lauf



In dieser Fortbildungsserie werden verschiedene Themenbereiche für ein optimiertes Ausdauertraining intensiv behandelt. Trainer:innen aus der Leichtathletik und verwandten Ausdauersportarten sowie Sportler:innen erhalten für ihr Training wichtige Grundlagen auf Basis des aktuellen Stands der Wissenschaft und werden auf ihrem Weg unterstützt, diese in die Trainingspraxis zu übertragen.

Referent Simon Bäcker ist Sportwissenschaftler (M.A.), hat diverse C- und B-Trainerlizenzen in Leichtathletik, Rudern und Rehasport und ist ambitionierter Läufer und Trainer für Laufen und Triathlon. Mit seiner eigenen Firma Nordlicht Ausdauer-Coaching betreut er mit seinem Team ambitionierte Sportler:innen vom Breiten- bis in den Hochleistungssport. Zudem arbeitet er als Dozent und Kursleiter in der Aus- und Fortbildung von Sportmediziner:innen sowie Sportstudent:innen.

1. Optimale Verpflegung unter Belastung:

Evidenzbasierte Ernährungsstrategien für Ausdauer und Intensität (Theorie)

Donnerstag, 22.10., 18-20:15 Uhr, 3 LE, als Online-Fortbildung

2. Aktuelle Perspektiven der Trainingswissenschaft:

Neue Erkenntnisse für das Ausdauertraining (Theorie)

Donnerstag, 29.10., 18-20:15 Uhr, 3 LE, als Online-Fortbildung

3. Lauf- und Bewegungsökonomie:

Theorie und Praxis eines effizienten Laufstils (Praxis-Workshop). Die Trainer:innen können eine:n Sportler:in mitbringen, die im Praxisteil direkt gecoacht werden.

Samstag, 31.10., 10-13 Uhr, 4 LE, Präsenz, Uni-Sportplatz, Olshausenstraße 70, 24118 Kiel

4. Laktatgesteuertes Ausdauertraining:

wissenschaftliches Fundament und praxisorientierte Anwendung im Training (Praxis-Workshop). Die Trainer:innen können eine:n Sportler:in mitbringen, die im Praxisteil direkt gecoacht werden.

Samstag, 07.11., 10-13 Uhr, 4 LE, Präsenz, Uni-Sportplatz, Olshausenstraße 70, 24118 Kiel

Zielgruppe: Trainer*innen, die die Leistungen ihrer Sportler*innen verbessern wollen (Grundlagen- und Aufbautraining)

Kosten: 15,- € für Online-Fortbildungen
30,- € für Praxis-Workshops
75,- € bei Buchung der gesamten Fortbildungsserie
(Rechnungsstellung durch SHLV-Geschäftsstelle)

Anmeldung: bis spätestens 15.10.2026 an die SHLV-Geschäftsstelle: info@shlv.de

Teilnehmerzahl: mindestens 10 Teilnehmende, maximal 20 Teilnehmende (Online-Fortbildungen unbegrenzt)

Schleswig-Holsteinischer
Leichtathletik-Verband e.V.
Winterbeker Weg 49
24114 Kiel
E-Mail: info@shlv.de



Verbindliche Anmeldung

zum Lehrgang: _____

Lehrgangstermin: _____

Name: _____ Vorname: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____ Geburtsdatum: _____

E-Mail: _____

Verein: _____

Ausgeübte / angestrebte Funktion: _____

Bemerkungen: _____

Mit der Anmeldung wird der Teilnahmebetrag fällig. Bei einer Absage nach dem Meldeschluss (15.10.26) ist der gesamte Teilnahmebetrag zu bezahlen.

Gemäß Datenschutz-Verordnung weisen wir darauf hin, dass wir Ihre personenbezogenen Daten zwecks Erhebung, Verarbeitung und Nutzung im Rahmen der satzungsmäßigen Aufgaben des SHLV und zur Erfüllung unserer Geschäftszwecke verwenden und speichern. Der SHLV verpflichtet sich, die erhobenen Daten unter Beachtung der geltenden Datenschutz Bestimmungen, zu verwenden.

Ort, Datum: _____

Unterschrift Teilnehmer/in