

## Eckhard Hauer schließt Laufinstruktor - Ausbildung ab

Am 17.01.2016 beendete Eckhard Hauer seine Laufinstruktor Ausbildung, welche an insgesamt vier Wochenenden (insgesamt 60 Lerneinheiten) vom Leichtathletikverband Nordrhein durchgeführt wurde.



Eine Gruppe von ca. 20 aktiven Athleten (-innen) wurde von einem vierköpfigen Referententeam geschult, neben Theorie standen auch einige "schweißtreibende" praktische Übungseinheiten auf dem Programm. Die weitläufigen Sportanlagen des TSV Bayer Dormagen boten dazu optimale Bedingungen.

In den Grundkursen Basic 1 & Basic 2 wurden wurden die folgenden Themen behandelt :

- Organisation eines DLV Lauffreffe / Aufbau einer Übungsstunde
- Grundlagen zum Thema Ausdauer / Koordination / Beweglichkeit
- Lauftechnik / Videoanalyse
- Motivation / Trainingssteuerung
- Erste Hilfe / Versicherungstechnische Fragen
- Biologisch- physiologische Grundlagen
- Ernährung

Der darauf aufbauende Instruktor Lehrgang bestand dann noch aus einer schriftlichen Prüfung, einer Lehrprobe sowie der Präsentation einer schriftlichen Ausarbeitung. Am Ende waren alle froh ihr Zertifikat überreicht zu bekommen.

Für mich war diese Weiterbildung im wahrsten Sinne "lehrreich" - gerne werde ich meine Erfahrungen beim nächsten Anfängertreff weitergeben bzw. anwenden.

Bericht

Eckhard Hauer



Sportbund Rhein-Kreis Neuss e.V. · Lindenstr. 16 · 41515 Grevenbroich

Herrn  
Eckhard Hauer  
Obere Hardtstrasse 33  
51645 Gummersbach

**Geschäftsführer**  
Telefon 02181 / 601-4086  
**Aus- und Fortbildungen**  
Telefon 02181 / 601-4067  
**Kurse**  
Telefon 02181 / 601-4083  
**Vereine / Sportjugend**  
Telefon 02181 / 601-4085  
**Sportabzeichen**  
Telefon 02181 / 601-4069  
**Telefax** 02181 / 601-5295  
**E-Mail** mail@ksbneuss.de

---

## BESCHEINIGUNG

---

**Eckhard Hauer**  
hat vom 09.01.2016 - 17.01.2016

den Lehrgang  
**Instructor: Laufen**  
142-2410

unter der Leitung von Heike Spry, Michael Art, Cornelia Kerkhoff, Dagmar Arendt,  
Manfred Gallwitz  
erfolgreich absolviert.  
*Der Lehrgang wurde in Kooperation mit dem  
Leichtathletik Verband Nordrhein durchgeführt.*

Der Lehrgang umfasste 30 Lerneinheiten.  
Die Gebühr betrug 150,00 €.  
Lizenzverlängerung:  
ÜL-C, SdÄ, Betreuer Basic II (15 LE)

Grevenbroich, 17.01.2016



i.A.  
Petra Maak  
Diplom-Sportlehrerin  
Sportbund Rhein-Kreis Neuss