



Freitag, 17.04.2026		
14:00-14:45	Begrüßung und Organisation · Erwartungen der Teilnehmer · Inhalte und Ziele des Lehrgangs	Theorie
14:45-16:15	Basistechniken in der Leichtathletik · Sprinten und Starten · Laufen · Springen · Stoßen und Werfen	Theorie
16:30-17:15	Grundlagen Leichtathletiktraining · Schnelligkeit	Theorie
17:15-19:15	Grundlagenpraxis · Funktionelle Gymnastik · Koordination	Praxis
19:15-20:45	Grundlagen Leichtathletiktraining · Koordination · Beweglichkeit · Kraft · Ausdauer Themenvergabe Lehrvorführungen	Theorie
Samstag, 18.04.2026		
10:00-11:30	Basistechniken in der Praxis Teil I · Sprinten und Starten	Praxis
11:30-12:30	Die Rolle des Trainer Umgang mit der Gruppe Auftreten vor der Gruppe Hilfestellungen in der Leichtathletik	Theorie
12:30-13:15	Mittagessen	
13:30-15:00	Basistechniken in der Praxis Teil II · Weitsprung · Hochsprung · Standweitsprung	Praxis
15:00-16:30	Basistechniken in der Praxis Teil III · Stoßen · Schlagwurf · Drehwurf	Praxis
Sonntag, 19.04.2026		
10:00-11:30	Verhaltensprävention · DLV-Schutzkonzept · Aufsichtspflicht · Notfallverhalten	Theorie
11:30-13:30	Leichtathletik mit Kindern · Spielerische Leichtathletik · Wettkämpfe	Theorie
13:30 – 14:15 Uhr	Mittagessen	
14:15-15:00	Abzeichen und Wettkämpfe · Sportabzeichen · Leichtathletik-Abzeichen · Wettkämpfe	Theorie