



Lehrgänge 2025

Ausbildungen | Fortbildungen | Weiterbildungen



Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

Bei uns ist mehr für Sie drin. Setzen Sie Ihr
AOK-Gesundheitsbudget für Mehrleistungen Ihrer Wahl ein:



Professionelle Zahnreinigung



Osteopathie



Lachgasbehandlung und
Hypnose bei Entfernung der
Weisheitszähne



Zum Beispiel apotheken-
pflichtige, nicht
verschreibungspflichtige
Arzneimittel der
Homöopathie



Versiegelung der Glattflächen
bei kieferorthopädischen
Behandlungen



Zusätzliche Leistungen in der
Schwangerschaft



Sportmedizinische
Untersuchung und Beratung



bestimmte Schutzimpfungen

Mehr erfahren auf aok.de/nw/ganzeinfach

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	21
Breitensportlehrgänge	23
Termine Breitensportlehrgänge	24
Kampfrichter*innenlehrgänge	26
Ansprechpartner*innen FLVW	28
Notizen	29
Impressum	30

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 ein*e Teilnehmer*in übernehmen, ist dies bei der Anmeldung ausdrücklich mit gültiger Rechnungsanschrift zu vermerken.

Wenn die Anmeldebestätigung/Rechnung einmal auf die Teilnehmer*in 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 der Lehrpersonen, 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

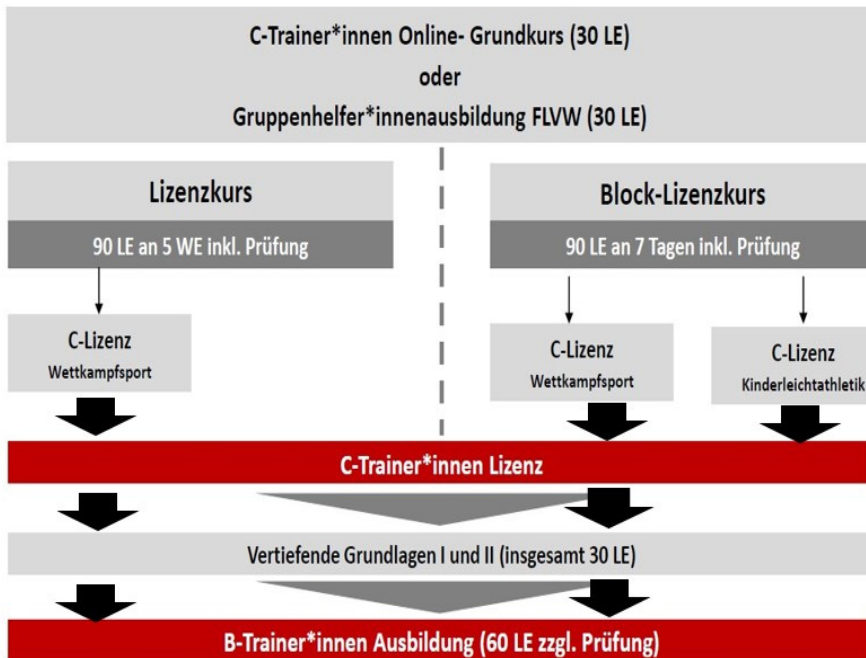
Unsere Lehrgangsgebühren beinhalten, wenn nicht anders angegeben, Unterkunft im Standard Zweibettzimmer mit WC/Dusche (Handtücher und Bettwäsche sind vorhanden), Vollverpflegung (Frühstück, Mittagessen, Abendessen), Versicherungen, Hallenmieten und Referent*innenkosten. Einzelne Leistungen können nicht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

7. Unterlagen für Zugangsvoraussetzungen

Sollten für den Lehrgang Zugangsvoraussetzungen gelten (z.B. Führungszeugnis, Sporttauglichkeitsbescheinigung, Vereinszugehörigkeit, Grundlagenlehrgang oder notwendige Lizenzvorstufe, Erste-Hilfe-Ausbildung, Kampfrichter*innengrundausbildung), 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*innen 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 Zugangscode benötigt, welcher über den FLVW nach erfolgreicher Anmeldung versendet wird. Nach Erhalt des Zugangscodes, 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: 13. Januar 2025
- 2.) Versandtermin: 12. Mai 2025
- 3.) Versandtermin: 15. September 2025

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: 13. Januar bis 13. Juli 2025
Ort: E-Learning-Phase

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

Datum: 12. Mai bis 12. November 2025
Ort: E-Learning-Phase

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

Datum: 15. September 2025 bis 15. März 2026
Ort: E-Learning-Phase

C-Lizenz Wochenendkurs Wettkampfsport 639,- EUR* | 539,- EUR

Datum: 07. Februar bis 09. Februar 2025 + 07. März bis 09. März 2025
+ 11. Februar (18-21 Uhr, online) + 04. März (18-21 Uhr, online)
15. März 2025 (Prüfungstag)

Ort: SportCentrum Kaiserau + online

C-Lizenz Blockkurs Kinderleichtathletik 639,- EUR* | 539,- EUR

Datum: 22. April bis 27. April 2025 + 10. Mai (Prüfungstag)
Ort: SportCentrum Kaiserau

C-Lizenz Blockkurs Wettkampfsport 639,- EUR* | 539,- EUR

Datum: 18. August bis 24. August 2025
Ort: SportCentrum Kaiserau

* Kosten für die Teilnehmer*innen externer Landesverbände

Ansprechpartnerin:

Alexandra Kalinowski Telefon (0 23 07) 371-540 alexandra.kalinowski@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 03. November - 07. November 2025
- Präsenzwochenende I 08. November - 09. November 2025
- E-Learning-Phase II 10. November - 14. November 2025
- Präsenzwochenende II 15. November - 16. November 2025
- E-Learning-Phase III 17. November - 30. November 2025

Wichtig:

Voraussetzungen zur Teilnahme an der B-Trainer*innen Ausbildung sind 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 „Sprung“

639,- EUR* | 539,- EUR

Präsenzwochenende 1

Datum: 08. November - 09. November 2025

Ort: SportCentrum Kaiserau

Präsenzwochenende 2

Datum: 15. November - 16. November 2025

Ort: SportCentrum Kaiserau

* Kosten für die Teilnehmer*innen externer Landesverbände

Vertiefende Grundlagen (15 LE) | 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. Im zweiten Teil geht es um die Wirkung von gezieltem Training im Jugendalter. Welche Besonderheiten müssen beim Kinder- und Jugendtraining beachtet werden?

Datum: 02. September 2025, 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Sportpsychologisches Handeln/Trainerrolle und Kommunikation (4 LE)

Trainer*innen verbringen im Leistungssport viel Zeit mit ihren Athlet*innen. 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: 03. September 2025, 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Präsenzveranstaltung

Langhanteltraining und funktionelles Training (8 LE)

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

Datum: 06. September 2025
Ort: SportCentrum Kaiserau

Ansprechpartnerin:

Alexandra Kalinowski Telefon (0 23 07) 371-540 alexandra.kalinowski@flvw.de

Vertiefende Grundlagen II (15 LE) | 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: 09. September 2025, 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: 10. September 2025, 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: 13. September 2025
Ort: SportCentrum Kaiserau

Termine Tagesfortbildungen (8 LE)

Kinderleichtathletik: Spiele

| 60,- EUR

Spiele sind aus einem Kinderleichtathletik-Training nicht wegzudenken. Doch welche Spiele bieten sich dafür an und wie kann man sie geschickt einbinden? Große und kleine Spiele, Spiele zum Warm-Up und Cool-Down werden in der Fortbildung vorgestellt und praktisch durchgeführt.

Datum: 08. Februar 2025
Ort: SportCentrum Kaiserau

Prävention Sportverletzungen im Jugendalter & Mobilisieren, Dehnen, Kräftigen

| 60,- EUR

Um das Verletzungsrisiko im Jugendalter zu minimieren, ist es wichtig, verschiedene Präventionsmaßnahmen in das Training einzubauen. Mobilisation, Dehnen und Kräftigung sind ein wichtiger Bestandteil dabei. Infos dazu gibt es in dieser Fortbildung.

Datum: 08. März 2025
Ort: SportCentrum Kaiserau

Faszination „Trailrunning“ - ein neuer Outdoor-Sporttrend erobert die Lauf-Szene

| 60,- EUR

Die Natur erleben und koordinative Herausforderungen bei technischen Up- und Downhills meistern – Trailrunning entwickelt sich mehr und mehr zu einer äußerst populären Laufdisziplin. Spezifische Trainingsplanung und -methodik für Beginner und Fortgeschrittene, geländeangepasste Bewegungstechniken im Trail-Laufen, Laufen/Hiken mit Stöcken sowie Kenntnisse über Ausrüstung und Wettkampfplanung sind Themen dieser Fortbildung.

Datum: 15. März 2025
Ort: SportCentrum Kaiserau

Ansprechpartnerinnen:

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

Weitsprung im Grundlagentraining

| 60,- EUR

In dieser Fortbildung wird thematisiert, wie die Grundlagen des Weitsprungs vermittelt werden können. Wie verbessert man den Take-Off, wie kann der Schwungbeineinsatz geschult werden und welche verschiedenen Techniken gibt es? Hierbei geht es um das Training von der U12 bis zur U16.

Datum: 05. April 2025
Ort: SportCentrum Kaiserau

Lauf: Trainingsplanung Mittel- und Langstrecke

| 60,- EUR

Eine gute und detaillierte Trainingsplanung ist für das Aufbautraining für die Mittel- und Langstrecke unabdingbar. Wie eine gute Trainingsplanung für den Mittel- und Langstreckenbereich aussieht, welche Komponenten zu beachten sind und welche Schwerpunkte zu berücksichtigen sind, wird in der Fortbildung erläutert. Dabei geht es insbesondere um die Planung im Aufbautraining und Anschlussstraining.

Datum: 05. April 2024
Ort: SportCentrum Kaiserau

Fit und aktiv auch im fortgeschrittenen Alter - Leichtathletik für 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 Interessierten, die eine Senior*innensportgruppe betreuen oder selbst noch im fortgeschrittenen Alter sportlich aktiv sind und auf der Suche nach neuen Trainingsimpulsen sind.

Datum: 17. Mai 2025
Ort: SportCentrum Kaiserau

Einführung in das Kinesio-Taping

| 60,- EUR

Das Kinesio-Taping gleicht einem hochelastischen Pflaster. Es kann unterstützend wirken, Entzündungen hemmen und hilft bei kleinen wie größeren Dysbalancen und Verletzungen. Tapeanlagen für den Trainingsalltag werden in der Fortbildung theoretisch vorgestellt und praktisch geübt.

Datum: 23. August 2025
Ort: SportCentrum Kaiserau

Kugelstoßen im Grundlagen- und Aufbautraining - Drehstoßtechnik

| 60,- EUR

Die Drehstoßtechnik beherrscht mittlerweile die Weltspitze. Sie gilt jedoch als sehr komplex und wird 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 Technik und wie lässt sich ein Talent entwickeln? Dies und weitere Grundlagen werden in der Fortbildung thematisiert.

Datum: 06. September 2025
Ort: SportCentrum Kaiserau

Funktionelles Training und Langhanteltraining

| 60,- EUR

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

Datum: 06. September 2025
Ort: SportCentrum Kaiserau

Ansprechpartnerinnen:

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

Sprint & Langsprint

| 60,- EUR

Faszination Sprint - auf der kurzen und langen Strecke. In dieser Fortbildung wird das Training im Sprintbereich (Kurz- und Langsprint) thematisiert. Verschiedene Trainer*innen aus dem Bereich Sprint werden Vorträge zu den aktuellen Entwicklungen und Erkenntnissen halten. Die einzelnen Workshops werden Ihnen zeitnah vor der Veranstaltung mitgeteilt.

Datum: 13. September 2025
Ort: SportCentrum Kaiserau

Einführung in die Trainings- und Wettkampfplanung und koordinatives Training

| 60,- EUR

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: 13. September 2025
Ort: SportCentrum Kaiserau

Ernährung

| 60,- EUR

Ein Workshop, der zum Nachdenken anregt. Unsere Ernährung stellt eine wichtige Komponente für unsere Leistungsfähigkeit dar. Dabei liegt es auf der Hand, dass die Ernährung auch im Sport eine wichtige Rolle spielt. Welche Regeln zu beachten sind, was die bestmögliche Ernährung vor, während und nach dem Wettkampf ausmacht wird in der Fortbildung erläutert. Gleichzeitig gibt es auch Tipps für den allgemeinen Alltag fernab des Sports.

Datum: 25. Oktober 2025
Ort: SportCentrum Kaiserau

Kinderleichtathletik: Kraft & Koordination

| 60,- EUR

Auch für die Kleinsten ist ein bestimmtes Maß an Krafttraining für die allgemeine körperliche Entwicklung wichtig. Ebenso wichtig ist im "goldenen Lernalter" ein ausgeprägtes Koordinationstraining. Wie ein gutes, vielfältiges und abwechslungsreiches Koordinations- und Krafttraining in der Kinderleichtathletik gelingt, wird in der Fortbildung theoretisch wie praktisch umgesetzt.

Datum: 08. November 2025
Ort: SportCentrum Kaiserau

Mentaltraining - Regenerations- und Stressmanagement | 60,- EUR

Athlet*innen 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: 15. November 2025
Ort: SportCentrum Kaiserau

Sportmassage

| 60,- EUR

In einer vorherigen Veranstaltung 2024 wurden bereits die Grundlagen der Sportmassage erlernt. Nun sollen weiterführende Methoden erlernt und unter der fachlichen Aufsicht eines erfahrenen DOSB-Sportphysiotherapeuten in einem ausgiebigen Praxisteil angewendet werden.

Datum: 22. November 2025
Ort: SportCentrum Kaiserau

Ansprechpartnerinnen:

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

Online-Fortbildungen (4 LE)

Stressmanagement für Trainer*innen

| 40,- EUR

Die mentale Belastung von Trainer*innen ist nicht zu unterschätzen. Es geht dabei nicht nur um den Umgang mit dem Misserfolg und Frust der Athlet*innen, sondern auch um den eigenen Umgang mit Stress und Überbelastung. Die meisten Trainer*innen gehen ihrer Trainertätigkeit ehrenamtlich und dazu einer hauptberuflichen Tätigkeit nach. Der Umgang mit Stress und Überbelastung (persönlich wie bei den zu betreuenden Athlet*innen) ist zum Schutz vor einem Burnout immens wichtig.

Datum: 29. April 2025, 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Weiblicher Zyklus im Training

| 40,- EUR

Über den weiblichen Zyklus wird häufig nicht gesprochen. Dabei ist das Thema gerade im Sport sehr bedeutend. Der Zyklus beeinflusst das Leistungsvermögen von Athletinnen. Trotzdem herrscht Unsicherheit, inwiefern der Zyklus beim Training zu berücksichtigen ist. Wie das Thema bei der Trainingsplanung eingebunden werden kann, wird in dieser Fortbildung gezeigt.

Datum: 27. Mai 2025, 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: 02. September 2025, 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Trainerrolle - Führung/Kommunikation und sportpsychologisches Handeln | 40,- EUR

Trainer*innen 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: 03. September 2025, 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: 09. September 2025, 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Maximalkrafttraining und exzentrisches Krafttraining | 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: 10. September 2025, 18:00 bis 21:00 Uhr

Ansprechpartnerinnen:

Alexandra Kalinowski	Telefon (0 23 07) 371-540	alexandra.kalinowski@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: 29. bis 30. März 2025
Ort: SportCentrum Kaiserau

Leichtathletik mit Kindern und Schüler*innen

| 85,- EUR

Datum: 22. bis 23. März 2025
Ort: SportCentrum Kaiserau

Leichtathletik Sommer-Camp

| 280,- EUR

Datum: 11. bis 15. August 2025
Ort: SportCentrum Kaiserau

Gruppenhelfer*innenausbildung

| 150,- EUR

Datum: 13. bis 17. Oktober 2025
Ort: SportCentrum Kaiserau

Leichtathletik mit Kindern und Schüler*innen

| 85,- EUR

Datum: 22. bis 23. November 2025
Ort: SportCentrum Kaiserau

Erlebniswochenende Kinder-Leichtathletik

| 40,- EUR

Datum: 06. bis 07. Dezember 2025
Ort: SportCentrum Kaiserau

Ansprechpartner:

Christian Breitbach

Telefon (0 23 07) 371-595

christian.breitbach@flvw.de

Jetzt anmelden!



FORSTETAL
600 Calciumquelle

LEICHTATHLETIK SOMMER- CAMP

11. - 15.8.2025

SportCentrum Kaiserau

Wo:

SportCentrum Kaiserau

Alter:

11 bis 13 - jährige Mädchen und Jungen

Wer:

Leichtathletikbegeisterte Mädchen & Jungen

Kosten:

280€



Breitensportlehrgänge

Seit dem Frühjahr 2024 gibt es ein neues bundeseinheitliches Bildungsformat des Deutschen Leichtathletik-Verbands, den Lauf- und Walkingcoach. Dabei steht das Laufen, als Kernkompetenz der Leichtathletik, im Vordergrund und wird vor allem aus der breiten- und gesundheitssportlichen Perspektive sukzessive betrachtet und vermittelt.

Laufen erfährt seit Jahren ein immer weiter steigendes Interesse in der Bevölkerung. Der Lauf- und Walking-Coach ermöglicht es allen Interessierten, die Leidenschaft und Freude am Laufen & Walken zu vertiefen und diese z.B. im Verein oder TREFF an Bewegungseinsteiger*innen,-Wiedereinsteiger*innen, Laufinteressierte uvm. zu vermitteln. Das 4-Stufenmodell des Lauf- und Walking-Coaches umfasst insgesamt 90 Lerneinheiten. Es müssen nicht alle Stufen absolviert werden, es können auch nur die erste, die ersten beiden oder die ersten drei Stufen durchlaufen werden. Alle vier Stufen bauen aufeinander auf und vertiefen inhaltlich das Wissensspektrum des großen Laufbereiches. Der Fokus liegt dabei auf dem breitensportlichen und gesundheitsorientierten Laufen. Die übergeordneten Inhalte finden sich im Schaubild wieder.

Am Ende jeder Stufe wird ein DLV/LV-Zertifikat vergeben, das an das Lizenzsystem des DOSB gekoppelt ist.

Breitensport-Lizenzsystem neu

Basic = Basic I	Level 1 = Basic II	Level 2 = Instructor	Level 3 = Lehrtrainer
Allgemeine Grundlagen Richtig trainieren Funktionale Gymnastik Koordination Entwicklungswege/ Perspektiven	Technik Analyse Dysbalancen Basic (Vertiefung)	Lebenslanges Laufen, Mitgliederbindung, Coach Kraft, Gesundheit und Prävention DLV-Lauf-Treff, Running Crews Kinder & Jugend, Inklusives Laufen	Läufer-Yoga & Entspannung Offroad - Berg/Trail Laufevents Ernährung Gesellschaftl. Trends Leistungsoptimierung /Masters
15 LE Wissenscheck	15 LE Wissenscheck	30 LE Praxis/Gruppenarbeit	30 LE Praxis/Gruppenarbeit

Lizenz- / Zertifikatsanerkennung

Hinweis: Das neue Modell des Lauf- und Walking-Coach ersetzt ab 2025 die aktuell bestehende, ebenfalls 4-stufige, westfälische Laufausbildung bestehend aus dem Basic I, Basic II, Instructor und LehrTrainer. Eine Anerkennung für den Lauf- und Walking-Coach ist natürlich möglich. Die jeweiligen Stufen werden gleichermaßen anerkannt.

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
Basic	29. bis 30. März 2025	Wiedenbrück
Basic	17. bis 18. Mai 2025	Bottrop
Basic	30. bis 31. August 2025	Bottrop
Level 1	22. bis 23. Februar 2025	Lüchtringen
Level 1	22. bis 23. Februar 2025	Löhne
Level 1	20. bis 21. September	Bottrop
Level 1	11. bis 12. Oktober 2025	Wiedenbrück
Level 3	30. bis 31. August 2025 27. bis 28. September 2025	Kaiserau

Ansprechpartnerin:

Lena Josten

Telefon (0 23 07) 371-479

lena.josten@flvw.de

Ansprechpartnerin - dezentrale Ausbildung Wiedenbrück

Miriam Austrup

Telefon (05241) 85 1457

m.austrup@kreis-guetersloh.de

Aus- und Fortbildungen Breitensport

Level 3 - Ausbildung

| 395,- EUR*

Teil 1

Datum: 30. bis 31. August 2025
Ort: SportCentrum Kaiserau

Teil 2

Datum: 27. bis 28. September 2025
Ort: SportCentrum Kaiserau

C-Trainer*in Leichtathletik Breitensport

| 395,- EUR*

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

Teil 1

Datum: 01. bis 02. November 2025
Ort: SportCentrum Kaiserau

Teil 2

Datum: 22. bis 23. November 2025
Ort: SportCentrum Kaiserau



Kampfrichter*innenlehrgänge

Die Kampfrichter*innenlehrgänge finden grundsätzlich nur statt, wenn sich mindestens 12 Teilnehmer*innen verbindlich angemeldet haben. Sollten sich mehr Personen 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*innenwart*innen 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 Kampfrichter*innentätigkeit mit Einsätzen oberhalb der Vereinsebene voraus. Für diese Lehrgänge gibt es eine freie Online-Anmeldung.

Schiedsrichter*innen-Ausbildung

Erfahrene Obleute können an der Schiedsrichter*innenausbildung teilnehmen. Die Auswahl erfolgt durch den FLVW. Wenden Sie sich bei Interesse an ihre Kreis-Kampfrichter*innenwart*in. 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.

FLVW-Kontakte

Aline Richter	Abteilungsleitung (02307) 371 – 263 aline.richter@flvw.de
Christian Osenberg	Lehrwart christian.osenberg@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: November 2025

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