



## **Trainerfortbildung**

### **Geschlechterspezifisches Training im Leistungssport**

**Save the date:** Fortbildung F 1/25

**Termin:** Sonntag, 4. Mai 2025

**Beginn:** 14:00 Uhr | **Ende:** 16:00 Uhr

**Ort:** Leichtathletikhalle (Besprechungsraum / Krochmannstraße 55, 22297 Hamburg)

**Umfang:** 3 Lerneinheiten (LE) in Theorie und Praxis

**Referenten:** **Benjamin Franke**, HLV-Landestrainer „Lauf“ (Straße) und Trainer beim LT Haspa Marathon Hamburg und **Dr. Julia Franke**, Postdoktorandin an der Medical School Hamburg (MSH)

**Teilnahmeberechtigung / Zielgruppe:** Trainerinnen und Trainer, die Interesse am Langstrecken-/Straßenlauf haben

**Teilnahmegebühren:** 40€ pro Teilnehmer:in (aus HLV-Vereinen)

60€ (Nicht-HLV-Vereine)

80€ (Nicht-HSB-Vereine)

**Anmeldungen:** ab sofort und bis zum 27.04.2025 per Mail unter Verwendung des [Anmeldeformulars](#) an [info@hhlv.de](mailto:info@hhlv.de)

**Beschreibung:** Geschlechterspezifische Unterschiede sind ein häufig unterschätzter Faktor zur Leistungsverbesserung. In diesem Vortrag werden wissenschaftliche Beiträge aufgezeigt, um ein differenziertes Training im Altersverlauf (Jugend- bis Altersklassen) vorteilhaft gestalten zu können.

## Zeitplan (vorläufig)

Sonntag, 04.05.2025

<b>Zeit</b>	<b>Programm</b>
<b>13:45</b>	Ankunft an der <b>Leichtathletikhalle (LTH)</b>
<b>14:00</b>	Begrüßung und Einführung in die Veranstaltung
<b>14:15</b>	Bedeutung und Funktion von geschlechterspezifischem Training im Leistungssport
<b>16:00</b>	Abschluss der Veranstaltung

Hamburg, 24. März 2025