



Trainerfortbildung

Geschlechterspezifisches Training im Leistungssport

Save the date: Fortbildung F 1/25

Termin: Mittwoch, 11. Juni 2025 (ACHTUNG: Neuer Termin!)

Beginn: 17:00 Uhr | **Ende:** 19:00 Uhr

Ort: Jahnkampfbahn (Besprechungsraum / Linnering 3, 22299 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 08.06.2025 per Mail unter Verwendung des [Anmeldeformulars](#) an 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)

Mittwoch, 11.06.2025

Zeit	Programm
16:45	Ankunft an der Jahnkampfbahn (JKB)
17:00	Begrüßung und Einführung in die Veranstaltung
17:15	Bedeutung und Funktion von geschlechterspezifischem Training im Leistungssport
19:00	Abschluss der Veranstaltung

Hamburg, 28. April 2025