

BADEN-WÜRTTEMBERGISCHER GEWICHTHEBERVERBAND e. V.

Fachverband für Gewichtheben, Kraftdreikampf, Breitenkraftsport &
Grundlagentraining im Kraft und Fitnessbereich



Aus – und Fortbildungsmaßnahmen „Kraft und Fitness“ 2018

Der Baden-Württembergische Gewichtheber Verband bietet in Zusammenarbeit mit dem Badischen Sportbund, verschiedene Aus- und Fortbildungsmaßnahmen mit dem Schwerpunkt „Kraft und Fitness“ an. Themenschwerpunkte sind u.a.:

Trainingslehre in Theorie und Praxis im Kraft- Fitnessbereich;
Anatomie; Physiologie; Training an Synchrontrainingsgeräten und freien Gewichten;
Krafttraining im Kindes- und Jugendalter bzw. Seniorenalter. Weitere Inhalte sind:
Übungen zur Sinneswahrnehmung; Körpererfahrung; Tiefenmuskulatur; Aerobic; Kinesiologie; Tai Chi, div. Kurs- und Stundenmodelle; Entspannungstechniken u.v.m.

Kraft und Fitnessseminare: (auch zur Lizenzverlängerung)

09.03. – 11.03.2018	Grundseminar-	Schöneck Modul I
20.04. – 22.04.2018	Aufbauseminar	Steinbach Modul II
14.09. – 16.09.2018	Weiterbildungsseminar	Schöneck Modul III



Kosten je Seminar 185,- €

ÜL-Ausbildung Lizenz C Kraft und Fitness	Zielgruppe: Einsteiger und Fortgeschrittene	Ausbildungsort
11.06.- 15.06.2018	Grundlehrgang	Schöneck
13.08.- 17.08.2018	Aufbaulehrgang	Schöneck
01.04 - 05.04.2019	Abschlusslehrgang	Schöneck
Kosten 650,- €	Zuzüglich Lizenzkosten	

Trainer- Ausbildung Lizenz B Kraft und Fitness (DOSB) (80 UE) (Voraussetzung C-Lizenz/Tätigkeit im Verein)	Zielgruppe: Fortgeschrittene	Ausbildungsort
19.11.- 23.11.2018	Aufbaulehrgang	Steinbach
09.01.- 11.01.2019	Abschlusslehrgang	Steinbach
Kosten 590,- € für Teilnehmer aus Baden-Württembergischen Vereinen	Kosten 590,- € + ca 190,- € für Teilnehmer aus anderen Landesfachverbänden	

Änderungen vorbehalten!

Bitte beachten: Es können noch Gebühren für die Ausstellung/Verlängerung (25,- €) von Trainerlizenzen anfallen.

In Kooperation mit:

Badischer Sportbund Nord
Badischer Sportbund Freiburg
Bundesverband Deutscher Gewichtheber

Anmeldungen und weitere Infos:

Baden-Württembergischer Gewichtheberverband e.V.
Badener Platz 6, 69181 Leimen, Tel.: 06224 / 99 39 560 Fax: 06224 / 99 43 978
gewichtheberverband@online.de, <http://www.bwg-gewichtheben.com/>
Hans G. Hofrichter Vizepräsident Forschung und Lehre