

BADEN-WÜRTTEMBERGISCHER GEWICHTHEBERVERBAND e. V.

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



Ausschreibung zur DOSB Trainerausbildung Lizenz C-Kraft und Fitness

Ausbildungszeitraum:

22.06. - 27.06.2020 Grund und Aufbaulehrgang
24.07. - 26.07.2020 Prüfungslehrgang

Veranstalter:

Baden-Württembergischer Gewichtheberverband e.V

Ort:

Kraft-Werk Schwarzach e.V.
Tonwerkstraße 1
74869 Schwarzach

Zielgruppe:

Einsteiger und Fortgeschrittene

Lehrgangsleitung:

Hans-G.Hofrichter

Preise:

Die Kosten für Ausbildung, inklusive Ausbildungsmaterial, Lizenzgebühr, Mittagessen sowie die Tagungsgetränke (Wasser/Kaffee) betragen € 790.- . **Übernachtungen sind selbst zu buchen.**

Referententeam:

Mike Branke	Deutsche Berufsakademie Sport und Gesundheit in Baunatal
Patrick Befeldt	Deutsche Berufsakademie Sport und Gesundheit in Baunatal
Hans-G. Hofrichter	Vizepräsident und Ausbildungsleiter beim Baden- Württembergischen Gewichtheberverband
Bettina Fraunholz	Leitung Abteilung Fitness im Landesleistungszentrum Schwarzach
Oliver Caruso	Landesleistungssportdirektor und Bundesstützpunktleiter im Gewichtheben in Baden-Württemberg

Eingangsvoraussetzungen für die Teilnahme:

Vorlage eines 1.Hilfe Kurses (mind. 9 Lerneinheiten) bis zur Prüfung (nicht älter als 2 Jahre) und Unterzeichnung des DOSB-Ehrenkodex.

Inhalte der Ausbildung:

Sportbiologie:

- Topographie und Funktion der Muskulatur
- Anatomie und Funktion des Herz-Kreislauf-Systems
- Aufbau und Funktion des Bewegungsapparates

Allgemeine Trainingslehre:

- Anpassungsgesetzmäßigkeiten durch Krafttraining
- Aufbau von Fitnessprogrammen
- Theorie und Praxis des Einweisungstrainings

Bewegungslehre und Trainingslehre in der Praxis:

- Gerätelehre (Kraft- und Ausdauergeräte)
- Bewegungs- und Übungsanalysen

Sport und Ernährung:

- Grundlagen der Ernährung
- Gefahren des Dopings

Sportorganisation - Verwaltung:

- Der „Deutschen Sport“

Sportpraktisches Handeln:

- Sportpraktisches Handeln
- Funktionelle Gymnastik mit und ohne Kleingerät
- Gesundheitsorientiertes Gerätetraining
- Herz-Kreislauf-Training
- Grundlagen des Gruppentraining
- Zirkel- und Stationstraining
- Dehnung/Mobilisation
- Einführung in das Langhanteltraining

Für wen ist unsere C-Trainerausbildung geeignet?

Offenheit, Lernbereitschaft und Sportlichkeit sind die Grundvoraussetzungen zum Erwerb der Lizenz Trainer C Kraft und Fitness. Offenheit und Aufgeschlossenheit sind wichtig beim Umgang mit den Menschen, denen Sie später im Training zur Seite stehen. Interesse und Lernbereitschaft helfen Ihnen, sich das erforderliche Wissen anzueignen. Sportlich und fit sollten Sie sein, da Sie als Trainer eine Vorbildfunktion innehaben: Körperliche Fitness und Ernährungsbewusstsein werden von Ihnen erwartet und Sie sollten in der Lage sein, Trainingseinheiten und -abläufe ebenso wie verschiedene Übungen anschaulich zu demonstrieren.

Prüfung:

Am Sonntag dem 26. Juli 2020 schreiben Sie eine Klausur (über 90 min) zu den Inhalten des C-Lizenz-Skriptes. Die Klausur besteht aus ca. 30 Fragen aus den

Bereichen Gerätelehre, Sportmedizin, Trainingslehre und Ernährung. Diese Fragen sind mit eigenen Worten zu beantworten.

In der Praxis zeigen Sie uns eine Lehrprobe von ca. 20 Minuten Dauer.

Nach erfolgreich abgelegter Prüfung erhalten Sie den „**DOSB C-Trainer Kraft- und Fitness.**“

Eingangsvoraussetzungen für die Teilnahme:

Ein Mindestalter von 16 Jahren.

Vorlage eines 1. Hilfe Kurs (mindestens 9 Lerneinheiten) bis zur Prüfung (nicht älter als zwei Jahre) und Unterzeichnung des DOSB-Ehrenkodex.

Anmeldung:

Interessenten können sich über das Web-Formular des Baden-Württembergischen Gewichtheberverbandes anmelden (www.bwg-gewichtheben.de).

Anmeldeschluss ist der 15. Juni 2020. Anmeldungen werden in der Reihenfolge berücksichtigt, in der sie eingegangen sind! Die Bestätigung der verbindlichen Anmeldung erfolgt mit der Bezahlung der Rechnung. Eine Abmeldung und Erstattung der Kosten ist nur bis zum 16. Juni 2020 möglich, danach werden bei

Nichtantreten des Lehrganges, keine Kosten mehr erstattet. Die Teilnehmerzahl ist auf max. 24 Personen begrenzt.

Ansprechpartner:

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die E-Mail-Adresse:
gewichtheberverband@online.de

Unterkunftsempfehlung:

Schwanheimer Hof

Familie Eckelmann
Dorfwiesenstr.11
69436 Schönbrunn-Schwanheim