



BADEN-WÜRTTEMBERGISCHER GEWICHTHEBERVERBAND e. V.

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

Aus – und Fortbildungsmaßnahmen „Kraft und Fitness“ 2021

27.11. – 28.11.2021 Fortbildung im Landesleistungszentrum Schwarzach

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

Inhalte der Fortbildung sind u.a.:

- Mixed Body Powercircle
- Einführung ins Langhanteltraining
- Differenziertes Krafttraining
- Funktionelles Training
- Funktionelle Übungen (Warm-up, Kettlebell, Körpergewichtsübungen, Workout)
- Methodische Reihe und Trainingsmethodik im Gewichtheben
- Langhanteltraining

Referenten: Oliver Caruso, Hans Hofrichter, Bettina Fraunholz, Stefano Grasso

Kosten Seminar 60,- € (1 ÜN/VP)

Lizenzverlängerung: 20,- €

Voraussetzung: C Lizenz , Mitglied in einem Baden Württembergischen Verein

Fortbildungsort: Tonwerkstr 1, 74869 Schwarzach

Anmeldung: Über das Web-Formular des Baden-Württembergischen Gewichtheberverbandes (www.bwg-gewichtheben.de) Kraft und Fitness

Änderungen vorbehalten!

*Wir behalten uns vor, bei z.B. zu geringer Teilnehmerzahl die Seminare/Kurse abzusagen.
Bitte beachten Sie, dass wir Lehrgänge aufgrund der aktuellen Corona-Situation möglicherweise wieder absagen müssen.*

Dieser Lehrgang erfüllt die Voraussetzung für die Beantragung von Bildungszeit für ehrenamtliche Tätigkeiten nach dem BzG BW. Anerkannter Träger im Sinne des Bildungszeitgesetzes ist der Badische Sportbund Nord e.V.