

WERDE TRAINER

mit der

DOSB LIZENZ C "KRAFT & FITNESS"

Lehrgangsinhalte:

Theorie: Funktionelle Anatomie, Krafttrainingslehre und -methoden sowie spezifische Trainingsprogramme im Fitnessbereich.

Praxis: Methodische und didaktische Hilfen bei der Umsetzung von gerätegestütztem Training, das Training mit Freihanteln (Kurz- und Langhantel), Einführung in das olymp. Gewichtheben, das "Fitness-Studio in der Halle", Funktional-Training, Ganzkörpertraining ohne Geräte und diverse Entspannungstechniken.

Lehrgangszeitraum:

Grundlehrgang 27.-29.09.2024 AC Weinheim
Aufbaulehrgang 12.-13.10.2024 Kraft Werk Schwarzach
Prüfungstage 26.10.2024 oder 27.10.2024 AC Weinheim

Weitere Schwerpunkte werden im Online-Verfahren vermittelt.

Kosten:

699€ - 120 Lerneinheiten

Unterkünfte sind in Eigenverantwortung zu buchen und leisten.

Anmeldung:

Bis spätestens 31.08.2024 über das Web-Formular des BWG (www.bwg-gewichtheben.de) Die Teilnehmerzahl ist auf 24 Personen begrenzt.

Voraussetzungen:

Vorlage eines 1.Hilfe Kurses (mind. 9 Lerneinheiten) bis zur Prüfung (nicht älter als 2 Jahre).
Unterzeichnung des DOSB Ehrenkodes sowie die Mitgliedschaft in einem deutschen Sportverein.