

# BADEN-WÜRTTEMBERGISCHER GEWICHTHEBERVERBAND e. V.

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



## AUSSCHREIBUNG ZUR KRAFT UND FITNESS LIZENZ

### Ausbildung zum C Trainer Kraft und Fitness

#### Lehrgangszeitraum:

Grundlehrgang 19.-21.09.2025 Athletik Club Weinheim  
Aufbaulehrgang 18.-19.10.2025 Kraft-Werk Schwarzach  
Prüfungstage: 25.+26.10.2025 Athletik Club Weinheim

#### Veranstalter:

Baden-Württembergischer  
Gewichtheberverband e.V.

#### Ort:

|                |                       |
|----------------|-----------------------|
| AC Weinheim    | Kraft Werk Schwarzach |
| Waidallee 8    | Tonwerkstr.7          |
| 69469 Weinheim | 74869 Schwarzach      |

#### Preise:

Die Kosten für Ausbildung, inklusive Ausbildungsmaterial, Lizenzgebühr, Mittagessen sowie die Tagungsgetränke (Wasser/Kaffee) betragen 699,00 Euro.

Übernachtungen sind in Eigenverantwortung und -leistung zu buchen.

Der Gesamtbetrag von 699 Euro für die Ausbildung sind nach Bestätigung der Anmeldung und Erhalt der Rechnung durch den Baden-Württembergischen Gewichtheberverband, innerhalb von zehn Tagen zu bezahlen.

#### Anmeldung:

Interessenten können sich über das Web-Formular des Baden-Württembergischen Gewichtheberverband anmelden ([www.bwg-gewichtheben.de](http://www.bwg-gewichtheben.de)).

**Anmeldeschluss ist der 01. September 2025.**

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 31. August 2025 möglich, danach werden bei Nichtantreten des Lehrganges, keine Kosten mehr erstattet.

#### Inhalte der Ausbildung:

**Theorie:** Funktionelle Anatomie, Krafttrainingslehre und -methode 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 olym. Gewichtheben, das „Fitness-Studio in der Halle“, Funktional-Training, Ganzkörpertraining ohne Geräte und diverse Entspannungstechniken.

Weitere Schwerpunkte werden im Online-Verfahren vermittelt (E-Mail-Adresse erforderlich)

Die Ausbildung umfasst 40 UE (Präsenzunterricht) und zusätzlich ca.55 Stunden Online-Lernmaterial ( E-Learning Plattform).

**Voraussetzung für die Lizenzausstellung:**

Vorlage eine 1.Hilfe Kurse (mind.9 Lerneinheiten) bis zur Prüfung nicht älter als 2 Jahre.

Unterzeichnung des DOSB-Ehrenkodex, sowie die Mitgliedschaft in einem deutschen Sportverein.

**Ansprechpartner:**

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die E-Mail-Adresse: [gewichtheberverband@online.de](mailto:gewichtheberverband@online.de)

