

# BADEN-WÜRTTEMBERGISCHER GEWICHTHEBERVERBAND e.V.

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



## AUSSCHREIBUNG ZUM KOMPAKTLERHARGANG

### **“Ausbildung zum DOSB C-Trainer Leistungssport Gewichtheben”**

#### Lehrgangszeitraum:

22.07.2026 - 26.07.2026

#### Veranstalter:

Baden-Württembergischer  
Gewichtheberverband e.V.

#### Ort:

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

#### Lehrgangsleitung:

Oliver Caruso

#### Preise:

Die Kosten für Ausbildung, inklusive Ausbildungsmaterial, Lizenzgebühr, Mittagessen sowie die Tagungsgetränke (Wasser/Kaffee) betragen 1000,00 Euro.

Die Übernachtungskosten inkl. Frühstücks- und Abendessenbuffet mit Wasser, Tee und Kaffee, betragen für den gesamten Lehrgang 299,00 Euro!

Der Gesamtbetrag von 1.299,00 Euro für die Ausbildung sind nach Bestätigung der Anmeldung und Erhalt der Rechnung durch den Baden-Württembergischen Gewichtheberverband, innerhalb von sieben Tagen zu bezahlen. Wer keine Übernachtung mit Halbpension wünscht, zahlt nur die Ausbildung, inklusive Ausbildungsmaterial, Lizenzgebühr, Mittagessen sowie die Tagungsgetränke (Wasser/Kaffee).

#### Referenten:

##### **Oliver Caruso**

ehem. Bundestrainer der Männer und Frauen Gewichtheber Nationalmannschaft,  
aktuell Lehrwart und Landesleistungssportdirektor im Gewichtheben in Baden-Württemberg

##### **Thomas Faselt**

ehem. Nachwuchsbundestrainer und Frauenbundestrainer der Gewichtheber Nationalmannschaft, aktuell leitender Landestrainer und Bundesstützpunktleiter im Gewichtheberverband in Sachsen

##### **Dr. Ingo Sandau**

Leitung des Fachbereichs Kraft-Technik im Institut für Angewandte Trainingswissenschaften (IAT) in Leipzig

### **Anmeldung:**

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

Anmeldeschluss ist der 01. Juli 2026. 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 02. Juli 2026 möglich, danach werden bei Nichtanreten des Lehrganges, keine Kosten mehr erstattet. Die Teilnehmerzahl ist auf max. 24 Personen begrenzt. In Vorbereitung auf die Lehrgangswoche und in Vorbereitung zur Prüfung, müssen über eine E-Learning-Plattform zusätzlich im Selbststudium Lehrmaterialien bearbeitet werden. Dieser Zugang zur E-Learning-Plattform wird Ihnen nach dem 03. Juli 20261 per Mail zugesandt.

### **Eingangsvoraussetzungen für die Teilnahme:**

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

### **Inhalte der Ausbildung:**

Das leistungssportliche Gewichtheben ist dadurch gekennzeichnet, dass die Spitzensportler in der Lage sind, ein Vielfaches ihres Körpergewichts zur Hochstrecke zu bringen. Diese sportliche Leistung beinhaltet nicht nur gut ausgebildete Kraftfähigkeiten, sondern auch eine sehr gute sportliche Technik, eine hohe Beweglichkeit und Balance sowie ein ausgeprägtes Maß an allgemeinen athletischen Voraussetzungen. Im langfristigen Leistungsaufbau des Gewichthebens vom Anfänger zum Spitzensportler gilt es diese Fähigkeiten und Fertigkeiten in hoher Qualität auszubilden. Die Qualität der Ausbildung junger Athleten hängt dabei wesentlich von der Qualifizierung des Trainers ab. Nur sehr gute Trainer bilden sehr gute Sportler aus. An dieser Stelle kommen wir ins Spiel. Der Baden-Württembergische Gewichtheberverband mit den Referenten, die in der absoluten Spitze tätig sind und sich schon in der Zeit davor mit dem Nachwuchsbereich beschäftigt haben, bildet die C-Lizenzstufe im Leistungssport Gewichtheben aus.

### **Für wen ist unsere C-Trainerausbildung geeignet?**

Diese Ausbildung richtet sich an alle angehenden Trainer im Gewichtheben und ist der Einstieg für den Erwerb weiterer Lizenzstufen. Der Ausbildungsschwerpunkt der C-Lizenzstufe liegt auf der zielgerichteten Vermittlung von Inhalten für das Kinder-, Jugend- und Anfängertraining im Gewichtheben. Nach dem erfolgreichen Abschluss der C-Lizenz ist der Trainer befähigt, ein Grundlagen- und Aufbautraining im Gewichtheben durchzuführen. Der Fokus des Kinder-, Jugend- und Anfängertrainings liegt hierbei auf der Erlernung einer optimalen sportlichen Technik der Wettkampf- und Trainingsübungen des Gewichthebens sowie auf einer breiten ganzheitlichen athletischen Ausbildung in der spielerische, athletische und turnerische Inhalte den Kern des Trainings bilden. Gleichzeitig ist die Arbeit des Trainers im Kinder-, Jugend- und Anfängerbereich eine entscheidende Schlüsselstelle in der Suche und langfristigen Bindung junger Talente sowie deren Entwicklung zu erfolgreichen Nachwuchssportlern im Gewichtheben. Aufgrund der ständig wachsenden Popularität des Gewichthebens

als Trainingsinhalt in anderen Sportarten, richtet sich die C-Lizenzausbildung des Gewichthebens auch an Trainer aus anderen Sportarten, die ihre Qualifikation im Bereich des Langhantel- und Krafttrainings erhöhen wollen. Die Qualität des sportartübergreifenden Langhanteltrainings ist ebenfalls nur so gut, wie die Qualifizierung des Übungsleiters. Die Themenschwerpunkte der C-Lizenz Gewichtheben bilden deshalb auch die Basis für ein sportartübergreifendes Kraft- und Athletiktraining, besonders mit Kindern und Jugendlichen. Das Wissen aus dem Gewichtheben ist ein unerlässlicher Bestandteil für alle Trainer, die das Leistungsvermögen ihrer Sportler durch ein zielgerichtetes Kraft- und Athletiktraining erhöhen möchten.

**Ansprechpartner:**

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die E-Mail-Adresse:

[caruso@bwg-gewichtheben.de](mailto:caruso@bwg-gewichtheben.de)