

WERDE TRAINER

mit der

DOSB LIZENZ C "KRAFT & FITNESS"

Lehrgangsinhalte:

Theorie: Die Ausbildung vermittelt kompakt die Grundlagen der Trainingslehre, Anatomie und Physiologie. Dazu gehören aktuelle Forschungsergebnisse im Kraft- und Fitnessbereich sowie Prinzipien der individuellen Belastungssteuerung – von Einsteigern bis hin zu älteren Trainierenden. Ergänzt wird der theoretische Teil durch kurze Einheiten zu funktionalem Training, Therabandnutzung und Entspannungstechniken sowie etwa acht Stunden Online-Unterricht.

Praxis: Praktisch erlernst du die Anwendung zentraler Trainingsmethoden: gerätegestütztes Krafttraining, Übungen mit Kurz- und Langhanteln sowie erste Techniken aus dem olympischen Zweikampf. Zusätzlich werden funktionale Übungen, Theraband-Varianten und einfache Entspannungsmethoden direkt ausprobiert und umgesetzt.

Lehrgangszeitraum:

Grundlehrgang	17 - 19.07.2026 AC Weinheim
Aufbaulehrgang	24.- 25.10.2026 Kraft Werk Schwarzach
Prüfungstage	07.11.2026 und 08.11.2026 AC Weinheim

Weitere Schwerpunkte werden im Online-Verfahren vermittelt.

Kosten:

800 € - 120 Lerneinheiten inkl. Mittagessen und Tagungsgetränke

Unterkünfte sind in Eigenverantwortung zu buchen und leisten.

Anmeldung:

Bis spätestens 03.07.2026 über bwg@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.

Rückfragen bitte an: gewichtheberverband@online.de



Waidallee 8
69469 Weinheim



Tonwerkstraße 1
74869 Schwarzach



Mitglied im
Bundesverband Deutscher Gewichtheber
Landessportverband Baden-Württemberg
Württembergischer Landessportbund
Badischer Sportbund Süd
Badischer Sportbund Nord

Geschäftsstelle und Landesleistungszentrum
Badener Platz 6, 69181 Leimen
Telefon: 06224/ 9939560
Telefax: 06224/ 9943978
E-Mail: gewichtheberverband@online.de
<http://www.bwg-gewichtheben.de>
Bankverbindung: H+G Bank Heidelberg
Kurfürst eG
IBAN: DE55 6729 0100 0015 0036 00
BIC: GENODE61HD3