

# BADEN-WÜRTTEMBERGISCHER GEWICHTHEBERVERBAND e. V.

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



## Aus – und Fortbildungsmaßnahmen „Kraft und Fitness“ 2018

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

Trainingslehre in Theorie und Praxis im Kraft- Fitnessbereich;  
Anatomie; Physiologie; Training an Synchrontrainingsgeräten und freien Gewichten;  
Krafttraining im Kindes- und Jugendalter bzw. Seniorenalter. Weitere Inhalte sind:  
Übungen zur Sinneswahrnehmung; Körpererfahrung; Tiefenmuskulatur; Aerobic; Kinesiologie; Tai Chi, div. Kurs- und Stundenmodelle; Entspannungstechniken u.v.m.

### Kraft und Fitnessseminare: (auch zur Lizenzverlängerung)

09.03. – 11.03.2018	Grundseminar-	Schöneck Modul I
20.04. – 22.04.2018	Aufbauseminar	Steinbach Modul II
14.09. – 16.09.2018	Weiterbildungsseminar	Schöneck Modul III



**Kosten je Seminar 185,- €**

ÜL-Ausbildung Lizenz C Kraft und Fitness	Zielgruppe: Einsteiger und Fortgeschrittene	Ausbildungsort
11.06.- 15.06.2018	Grundlehrgang	Schöneck
13.08.- 17.08.2018	Aufbaulehrgang	Schöneck
2019 Termin noch offen	Abschlusslehrgang	Schöneck
<b>Kosten 650,- €</b>	<b>Zuzüglich Lizenzkosten</b>	

Trainer- Ausbildung Lizenz B Kraft und Fitness (DOSB) (80 UE) (Voraussetzung C-Lizenz/Tätigkeit im Verein)	Zielgruppe: Fortgeschrittene	Ausbildungsort
14.05.- 18.05.2018	Aufbaulehrgang	Steinbach
27.06.- 29.06.2018	Abschlusslehrgang	Steinbach
<b>Kosten 590,- € für Teilnehmer aus Baden-Württembergischen Vereinen</b>	<b>Kosten 590,- € + ca 190,- € für Teilnehmer aus anderen Landesfachverbänden</b>	

**Änderungen vorbehalten!**

Bitte beachten: Es können noch Gebühren für die Ausstellung/Verlängerung (25,- €) von Trainerlizenzen anfallen.

In Kooperation mit:

Badischer Sportbund Nord  
Badischer Sportbund Freiburg  
Bundesverband Deutscher Gewichtheber

Anmeldungen und weitere Infos:

Baden-Württembergischer Gewichtheberverband e.V.  
Badener Platz 6, 69181 Leimen, Tel.: 06224 / 99 39 560 Fax: 06224 / 99 43 978  
[gewichtheberverband@online.de](mailto:gewichtheberverband@online.de), <http://www.bwg-gewichtheben.com/>  
Hans G. Hofrichter Vizepräsident Forschung und Lehre