



BWG-Lehrwesen Gewichtheben



Trainer-C, Gewichtheben Leistungssport Olympischer Zweikampf	Umfang	Ausbildungsdauer / Altersbereich Altersbereich ab 16 Jahre
↓	↓	↓
Sportartspezifische Ausbildung in sich thematisch abgeschlossene Module WE in Forst: Modul 1 und Modul 4 je 20 LE WE in Schwarzach: Modul 2 und Modul 3 je 20 LE + Sportartübergreifende Ausbildung 40 LE im Heimstudium (Studienbriefe)	40 LE 40 LE 40 LE	Ausbildungsdauer 1 Jahr
↓	↓	↓
C-Trainer Gewichtheben Leistungssport 4 Jahre gültige Laufzeit	120 LE	



Module C-Trainer Gewichtheben Leistungssport / Workshop Langhanteltraining

Modul/Workshop	Inhalte	Zeitraum / Anzahl der LE	Ausbildungsort/ Ausbilder
Modul 1 02.-04.02.2018 Anmeldeschluss ist der 26.01.2018	Fehlererkennung und Korrektur, Biomechanik, Trainingsmethodik und Trainingsplanung, Integration des LH in den Sportarten C-Lizenzverlängerung	Freitag-Sonntag	Forst/ Martin Zawieja Christian Thomas
Modul 2 20.-22.04.2018 Anmeldeschluss ist der 16.04.2018	Trainingsmittelkatalog (Theorie), Biomechanik und Messsystem, Theorie und Praxis der methodische Reihen im Reißen, Technikanalysen Reißen (Praxis), Theorie und Praxis der methodische Reihen im Stoßen, Praxis Stoßen und Technikanalyse im Umsetzen und Ausstoßen, C-Lizenzverlängerung	Freitag-Sonntag	Schwarzach/ Oliver Caruso Dr. Ingo Sandau
Modul 3 21.-23.09.2018 Anmeldeschluss ist der 14.09.2018	CrossFit Box Schwarzach mit dem Kraft- Werk-Kids Konzept (Theorie u. Praxis) Trainingsmethodik im Gewichtheben, Langfristiger Leistungsaufbau, Trainingsmittelkatalog (Praxis), WinWota Trainingsplanung (Praxis), C- Lizenzverlängerung	Freitag-Sonntag	Schwarzach/ Oliver Caruso Dr. Ingo Sandau
Modul 4 16.-18.11.2018 Anmeldeschluss ist der 09.11.2018	Methodische Reihen im Gewichtheben, Techniktraining II Trainingsplanung, C-Lizenzverlängerung	Freitag-Sonntag	Forst/ Martin Zawieja Christian Thomas

Prüfungstermin	Lehrbefähigung Gewichtheben, Prüfung	Samstag und/oder Sonntag	n.n.
-----------------------	--------------------------------------	---	-------------

Hinweis:

Wer alle Module belegt hat, kann in einem separaten Termin die Prüfung ablegen!. Die Lizenz- und Prüfungsgebühren betragen einmalig 50€.

Gebühren:

Die Teilnahmegebühr für ein Modul für die C-Trainer **Ausbildung** oder als Workshop von Freitag – Sonntag beträgt 200€ und wird an den BWG entrichtet! Für die **Verlängerung** einer C-Trainer Lizenz von Samstag – Sonntag sind 150€ an den BWG zu entrichten.

Anmeldung:

Interessenten können sich nur über das Web-Formular des Baden-Württembergischen Gewichtheberverbandes anmelden (www.bwg-gewichtheben.com). Anmeldeschluss siehe jeweiliges Modul. Anmeldungen werden in der Reihenfolge berücksichtigt, in der sie eingegangen sind! Nach dem Meldeschluss erfolgt die Bestätigung der verbindlichen Anmeldung inkl. der Rechnung, mit Zahlung der Rechnung sind sie verbindlich angemeldet. Eine Abmeldung und Erstattung der Kosten ist nur bis sieben Tage vor Lehrgangsbeginn möglich, danach werden bei Nichtantreten des Lehrganges, keine Koster mehr erstattet.

Eingangsvoraussetzungen für die Teilnahme zur C-Trainer Prüfung:

Vorlage eines 1.Hilfe Kurses (mind. 9 Lerneinheiten) bis zur Prüfung (nicht älter als 2 Jahre) und Unterzeichnung des DOSB-Ehrenkodex.

Inhalte der Ausbildung:

Das leistungssportliche Gewichtheben ist dadurch gekennzeichnet, dass die Spitzenathleten 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 Spitzenathleten 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: bwg.lehrwesen@freenet.de

Angebot für Unterkunft und Verpflegung in Schwarzach:

Die Übernachtung und Verpflegung im DZ mit Vollpension inkl. Wasser + Snack am Samstagmittag, sowie Tagungsgetränke Wasser und Kaffee im Kraft-Werk, kann für 120,00 Euro für das gesamte Wochenende (zwei Nächte) angeboten werden. Die Ausbildung beginnt am Freitag um 15:00 Uhr und endet am Sonntag um 12:30 Uhr.

Für die C-Lizenz **Verlängerung** kann für die Übernachtung und Verpflegung im DZ mit Vollpension inkl. Wasser und + Snack am Samstagmittag, sowie Tagungsgetränke Wasser und Kaffee, kann für 60,00 Euro von Samstag-Sonntag (eine Nacht) angeboten werden. Die Ausbildung beginnt **erst am Samstag** um 08:30 Uhr und endet am Sonntag um 12:30 Uhr.

EZ Zuschlag 10 Euro/Nacht

Sollte jemand **keine Übernachtung** wünschen, werden bei der C-Trainer **Ausbildung** (Freitag-Sonntag) für die Tagesverpflegung inkl. Snack am Samstag, sowie Tagungsgetränke Wasser und Kaffee, insgesamt 30,00 Euro fällig. Wer zur C-Lizenz **Verlängerung** (Samstag-Sonntag) kommt, muss für die Tagesverpflegung inkl. Snack am Samstag, sowie Tagungsgetränke Wasser und Kaffee, insgesamt 25,00 Euro bezahlen.

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind vor Ort im Kraft-Werk in bar zu bezahlen!

Angebot für Unterkunft und Verpflegung in Forst:

In Forst gibt es zwei Hotels in der Nähe der Ausbildungsstätte. Diese können zur Selbstbuchung und Zahlung gewählt werden. Das Mittag- und Abendessen kann als Selbstzahler im Restaurant des AC Forst (Kleine Speisekarte) eingenommen werden.

See Hotel Forst
Gottlieb-Daimler-Straße 6
76694 Forst

Serways Hotel Bruchsal-West
An der Autobahn A5
76694 Forst

Die Ausbildung beginnt in Forst um 9:00 Uhr und endet am Sonntag um 15:00 Uhr