

Aus – und Fortbildungsmaßnahmen „Kraft und Fitness“ 2016

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)

15.04. – 17.04.2016	Grundseminar-	Schöneck Modul I
27.05. – 29.05.2016	Aufbauseminar	Steinbach Modul II
26.08. – 28.08.2016	Weiterbildungsseminar	Schöneck Modul III



Kosten je Seminar 150,-€

ÜL-Ausbildung Lizenz C Kraft und Fitness	Zielgruppe: Einsteiger und Fortgeschrittene	Ausbildungsort
11.04. – 15.04.2016	Grundlehrgang	Schöneck
27.06. – 01.07.2016	Aufbaulehrgang	Schöneck
15.08. – 19.08.2016	Abschlusslehrgang	Schöneck
Kosten 525,00 €		

Trainer- Ausbildung Lizenz B Kraft und Fitness (DOSB) (80 UE) (Voraussetzung C-Lizenz/Tätigkeit im Verein)	Zielgruppe: Fortgeschrittene	Ausbildungsort
02.05. – 06.05.2016	Aufbaulehrgang	Steinbach
08.06. – 10.06.2016	Abschlusslehrgang	Steinbach
Kosten 590,00 € für Teilnehmer aus Baden-Württembergischen Vereinen	Kosten 590 € + 160 € für Teilnehmer aus anderen Landesfachverbänden	

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 / 769980 Fax: 06224 / 769985

gewichtheberverband@online.de,
<http://www.bwg-gewichtheben.com/>

Hans G. Hofrichter

Vizepräsident Forschung und Lehre