

Aus – und Fortbildungsmaßnahmen „Kraft und Fitness“ 2017

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)

10.03. – 12.03.2017	Grundseminar-	Schöneck Modul I
05.05. – 07.05.2017	Aufbauseminar	Steinbach Modul II
22.09. – 24.09.2017	Weiterbildungsseminar	Schöneck Modul III



Kosten je Seminar 150,-€

ÜL-Ausbildung Lizenz C Kraft und Fitness	Zielgruppe: Einsteiger und Fortgeschrittene	Ausbildungsort
27.02.- 03.03.2017	Grundlehrgang	Schöneck
20.03.- 24.03.2017	Aufbaulehrgang	Schöneck
23.10.- 27.10.2017	Abschlusslehrgang	Schöneck
Kosten 650,00 €	Zuzüglich Lizenzkosten	

Trainer- Ausbildung Lizenz B Kraft und Fitness (DOSB) (80 UE) (Voraussetzung C-Lizenz/Tätigkeit im Verein)	Zielgruppe: Fortgeschrittene	Ausbildungsort
15.05.- 19.05.2017	Aufbaulehrgang	Steinbach
28.06.- 30.06.2017	Abschlusslehrgang	Steinbach
Kosten 590,00 € für Teilnehmer aus Baden-Württembergischen Vereinen	Kosten 590,00 € + ca 190,00 € für Teilnehmer aus anderen Landesfachverbänden	

Funktionelles Langhanteltraining	08.07.2017	Sportschule Steinbach	80,00 €
Und Termin noch offen		Kraftwerk Schwarzach	80,00 €

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 / 769980 Fax: 06224 / 769985
gewichtheberverband@online.de, <http://www.bwg-gewichtheben.com/>
 Hans G. Hofrichter Vizepräsident Forschung und Lehre