

Ausschreibung zum „Wochenendlehrgänge C-Trainer DOSB Gewichtheben Leistungssport“

Termin: 24.02.17 bis 26.02.17 Beginn Freitag, 18:00 h – Sonntag 12:00 h
19.05.17 bis 21.05.17
14.07.17 bis 16.07.17
08.12.17 bis 10.12.17

Ort: Sportschule - Nellingen-Ruit, Kirchheimer Str. 125, 73760 Ostfildern

Kosten: 500,00 Euro einmalig zuzüglich Wochenendpauschale 85,00 Euro
100,00 Euro für Lizenzverlängerer

Ablauf: Wochenendlehrgänge in Theorie und Praxis mit insgesamt 20 LE

Referenten: Martin Zawieja, Lehrwart BWG, Diplomtrainer
Christian Thomas, Sportwissenschaftler und Lehrwart Rheinland-Pfalz
Johanna Kubens, Msc. Physiotherapeutin, Lehrreferentin HTV

Inhalte:

Sportmedizin

Anatomie
Biologische Entwicklung
Biologische Grundlagen
Sportverletzungen
Ernährung

Bewegungslehre

Techniktraining Gewichtheben
Technikbewertung C-Jugend
Erwärmung/Dehnung
Biomechanik
Grundlagen des Techniktrainings
Trainingsmittelkatalog

Trainingsmethodik

Trainingsmittelkatalog
Trainingsplanung Gewichtheben
Kindertraining / Kleine Spiele
Allgemeines Trainingslehre
Integration der LH in den Sport

Prüfung

*Dieser Lehrgang findet in Kooperation zwischen dem Sportbund und dem BWG statt.
Anerkannter Träger im Sinne des Bildungszeitgesetzes ist der Sportbund*