

# BADEN-WÜRTTEMBERGISCHER GEWICHTHEBERVERBAND e. V.

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



## AUSSCHREIBUNG ZUM KOMPAKTLEHRGANG

### “Ausbildung zum DOSB C-Trainer Leistungssport Gewichtheben”

**Lehrgangszeitraum:**

15.07.2018 - 20.07.2018

**Veranstalter:**

Baden-Württembergischer  
Gewichtheberverband e.V.

**Ort:**

Kraft-Werk Schwarzach e.V.  
Tonwerkstraße 1  
74869 Schwarzach

**Lehrwart:**

Martin Zawieja

**Lehrgangsleitung:**

Oliver Caruso

**Preise:**

Die Ausbildung inklusive Ausbildungsmaterial und Lizenzgebühr beträgt 900,00 Euro.  
Die Übernachtungs- und Verpflegungspauschale im DZ (Halbpension inkl. Wasser und Tee  
+ Snack am Mittag (inkl. Wasser/Kaffee) beträgt für die gesamte Woche 300,00 Euro  
Der Gesamtbetrag von 1.200,00 Euro für die Ausbildung (inkl. Ausbildungsmaterial und  
Lizenzgebühr) sowie für das Doppelzimmer mit Halbpension und Snack am Mittag, sind  
nach der Bestätigung der Anmeldung und Erhalt der Rechnung durch den Baden-  
Württembergischen Gewichtheberverband, innerhalb von sieben Tagen zu bezahlen.

**Referenten:**

- Oliver Caruso** ehem. Bundestrainer der Männer und Frauen Gewichtheber  
Nationalmannschaft, aktuell Cheftrainer des Baden-Württembergischen  
Gewichtheberverbandes
- Thomas Faselt** ehem. Nachwuchsbundestrainer und Frauenbundestrainer der Gewichtheber  
Nationalmannschaft, aktuell leitender Landestrainer im Gewichtheberverband in  
Sachsen
- Dr. Ingo Sandau** Leiter der Fachgruppe Gewichtheben im Institut für Angewandte  
Trainingswissenschaften (IAT) in Leipzig

### **Anmeldung:**

Interessenten können sich nur über das Web-Formular des Baden-Württembergischen Gewichtheberverbandes anmelden ([www.bwg-gewichtheben.com](http://www.bwg-gewichtheben.com)).

Anmeldeschluss ist der 10. Mai 2018. 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 zum 15. Mai 2018 möglich, danach werden bei nichtantreten des Lehrganges, keine Kosten mehr erstattet.

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 24 Personen begrenzt. In Vorbereitung auf die Lehrgangswochen müssen zusätzlich im Selbststudium Lehrmaterialien bearbeitet werden. Diese werden in der 21/22KW in 2018 an alle Teilnehmer per E-Mail versendet.

### **Eingangsvoraussetzungen für die Teilnahme:**

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 Krafftigkeiten, 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](mailto:bwg.lehrwesen@freenet.de)