

# BADEN-WÜRTTEMBERGISCHER GEWICHTHEBER VERBAND e. V.

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

## 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*

