



GEWICHTHEBER – VERBAND – NORDRHEIN - WESTFALEN

„Olympischer Zweikampf“ und „Kraft u. Fitness KDK“ **Ausbildung Trainer C Lizenz 2019**

Der Gewichtheber Verband NRW bietet die Ausbildung zur Trainer C-Lizenz DOSB „Olympischer Zweikampf – Leistungssport“, sowie „Kraft und Fitness / KDK“ an.

Ausbildungsinhalte:

- Grundlagen des Langhanteltrainings
- Gewichtheben - Olympischer Zweikampf und weitere Trainingsübungen
- Kraftdreikampf und weitere Trainingsübungen
- Sportphysiologie Schwerpunkt Krafttraining
- Pädagogik und Didaktik der Langhantelathletik
- Periodisierung und Trainingsgestaltung
- Wettkampfvorbereitung
- Dopingprävention

Die Ausbildungstermine sind wie folgt:

1. 29+30.06.19 2. 13.07.19 3. 27.07.19 4. 10.08.19 5. 17.08.19
6. 21.09.19 7. 05.10.19 **Prüfungs-Termin ist der 02.11.19**
Ein weiterer Prüfungstermin wird nach Absprache angeboten

Die Ausbildung findet, abhängig von der Teilnehmerzahl entweder im Landesleistungszentrum des GV NRW, Karl-Schurzstraße 17 44359 Dortmund, oder in der Trainingsstätte des KSV Essen 1888, Gelsenkirchener Str. 89A, 45141 Essen, statt.

Beginn: 10 : 00 Uhr Ende 18 : 00 Uhr.

Die Ausbildung erfolgt nach den Richtlinien des DOSB.

Zum erfolgreichen Abschluss müssen folgende Leistungen erbracht werden:

- 6-seitige schriftliche Ausarbeitung
- Theoretische Prüfung über 90 Minuten
- Lehrpraktische Prüfung / Lehrprobe
- 20 Hospitationsstunden bei einem Gewichtheber Verein in NRW
- Vorlage eines Erste Hilfe Kurses mit 8 U E

Adressaten für diesen Lehrgang sind:

Alle Sportinteressierten mit und ohne Grundkenntnisse an der Langhantel.

Ausbildungsziel ist der Erwerb folgender vom DOSB anerkannter Ausbildungen:

- C-Lizenz Olympischer Zweikampf
- C-Lizenz Kraft und Fitness (Zusatz Prüfung)

Diese Lizenz ist im gesamten DOSB sportartübergreifend anwendbar.

Teilnehmer, die Mitglied in einem Verein des Gewichtheber Verbandes NRW sind, beträgt die Teilnehmergebühr **480,-€**, für nicht Mitglieder beträgt die Gebühr **650,-€**. Wenn die Lizenz „Kraft und Fitness“ erworben werden soll, ist eine zusätzliche Gebühr von **80,-€** zu entrichten. Für Teilnehmer, die Mitglied in einem Verein des GV NRW sind zahlen **50,- €**.

Die Teilnehmer Gebühr beinhaltet:

Tagesunterlagen, Prüfungsgebühr, Tagesgetränke und einen kleinen Imbiss pro Ausbildungstag.

Informationen erhalten Sie bei dem Lehrwart des Gewichtheber Verband NRW Daniel Flaminio unter **[flaminio\(at\)athletis.de](mailto:flaminio(at)athletis.de)**

Es besteht eine Teilnehmerbeschränkung von max. 25 Teilnehmer/innen, bei zu wenigen Anmeldungen findet die Ausbildung nicht statt.
Zur Anmeldung bitte den nachfolgenden Anmeldebogen benutzen.



Bitte diesen Anmeldebogen benutzen!!
ANMELDUNGEN zur C Trainerausbildung
C Trainerausbildung Olympischer Zweikampf,
Kraft und Fitness / KDK 2019

Hiermit melde ich mich an:

Name: _____ Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

Straße: _____ PLZ: _____ Ort: _____

Tel.: _____ Handy: _____

E-Mail: _____

Verein, GV NRW: _____ Kein Verein GV NRW: _____

Vereinsstempel: _____ Vereins Unterschrift: _____

Unterschrift des/der Teilnehmers/in

Ort: _____ Datum: _____ Unterschrift: _____

Ich möchte an der C Trainer Ausbildung des GV NRW Olymp. Zweikampf teilnehmen,
Betrag von: _____ € zur Ausbildung Kraft und Fitness Lizenz nehme ich teil _____ nicht
teil, _____ zus., Betrag von: _____ €

Letzter Termin für die Anmeldung zur C Trainer Ausbildung ist der 10.06.2019

Die Anmeldung hat **schriftlich mit diesem Formblatt** zu erfolgen. Die Überweisung der Teilnehmer - Gebühr muss bis zum 15.06.2019 auf das Konto des GV NRW eingegangen sein. Erst nach Eingang der Teilnehmer-Gebühr und einer schriftlichen Anmeldung ist diese für den Ausrichter bindend.

Bitte beachten: Nach Eingang der Nr. 25 der Anmeldungen ist Schluss.

Anmeldungen:

Mail: [flaminio\(at\)athletis.de](mailto:flaminio(at)athletis.de) oder, auf dem Postweg.

GV NRW Daniel Flaminio Hengsener Str.6. 44309 Dortmund

Bitte den Gesamtbetrag überweisen auf das Kto. des GV NRW:

Verwendungszweck:

C Trainerausbildung 2019 Gewichtheber Verband NRW

Bankverbindung:

Volksbank Dortmund Nord – West

IBAN: DE74 44060122 4101243800

BIC: GENODEM 1DNW