



KIT-Campus Süd | IfSS | Postfach 6980 | 76049 Karlsruhe

Bachelor
Master
Lehramt

Institut für Sport und Sportwissenschaft

Leiter: Prof. Dr. Alexander Woll

Fort- und Weiterbildungsakademie

Leiter: Berthold Kremer

Engler-Bunte-Ring 15
76131 Karlsruhe

Telefon: 0721 608-43230

Fax: 0721 608-44841

E-Mail: Berthold.Kremer@kit.edu
update@sport.kit.edu

Web: www.sport.kit.edu

Datum: 13.06.2017

Qualifiziere Dich für Deine Zukunft!

„Prüfungslehrgang C-Trainer Kraft und Fitness DOSB“

Der Prüfungslehrgang "C-Trainer Kraft und Fitness DOSB" wird vom Baden-Württembergischen Gewichtheberverband angeboten. Der Lehrgang richtet sich an fortgeschrittene Sportstudierende, die eine staatlich anerkannte Lizenz erwerben wollen. Inhaltlich werden beim Prüfungslehrgang die Gebiete Biomechanik im Krafttraining, Trainingslehre, funktionelle Anatomie sowie Ernährung im Krafttraining berücksichtigt. Prüfungsrelevant sind daneben weitere Themen wie etwa die Sportorganisation in Deutschland.

Während des Lehrgangs wechseln sich die theoretischen und praktischen Phasen ab. So werden unter anderem die Ausführungsweisen verschiedener Krafttrainingsübungen diskutiert. Methodische Übungsreihen zum Erwerb der olympischen Hebetekniken Reißen und Stoßen werden vermittelt. Ziel ist es ein fundiertes Wissen in der Theorie und Praxis der Trainingsübungen zu erwerben und nachzuweisen, sowie gesundheitliche Fragestellungen zu lösen.

Die Teilnehmer erhalten nach bestandener Prüfung die C-Trainer Lizenz vom Baden-Württembergischen Gewichtheberverband.

Voraussetzungen:

- Mind. 3 Semester (Trainingswissenschaft & Sportmedizin abgeschlossen)
- Mitgliedschaft in einem Verein des DOSB

Termine:

Die Fortbildung erstreckt sich über 2 Tage und ist folgendermaßen aufgeteilt:

1. Sa 04.11.2017, 9:30 – 16:00 Uhr
2. Sa 18.11.2017, 9:30 – 16:00 Uhr

Ort:

Institut für Sport und Sportwissenschaft Karlsruhe, Engler-Bunte-Ring 15

Leitung:

Daniel Bukac – akad. Mitarbeiter Institut für Sport und Sportwissenschaft Heidelberg

Kosten:

Kursgebühr: 260,-

Anmeldung:

Formlos per Email an update@sport.kit.edu (Anmeldeschluss: 15.10.2017).



Berthold Kremer,
Akad. Direktor, KIT