



# GEWICHTHEBEN IN PERFEKTION

## BVDG Langhantel-Lizenz

### ALLGEMEINES

Nach einem überaus erfolgreichen Ausbildungsjahr 2017 führt das BVDG-Institut „Kompetenzzentrum Kraft“ in 2018 u.a. vorerst wieder fünf weitere zertifizierte BVDG-Langhantel-Lizenzausbildungen durch. Diese werden unter der Leitung von Sportdirektor und Lehrwart Frank Mantek am Bundesstützpunkt Leimen angeboten. Ziel der Ausbildung ist die praxisnahe zusammengefasste Wissensvermittlung in den Hauptbereichen Technik und Methodik des Langhantel-Gewichthebens. Unter professionellen Bedingungen bietet der BVDG in der Kadenschmiede des deutschen Gewichthebens mit Hilfe von exzellenten Referenten eine exklusive Kompakt-Ausbildung der besonderen Art an. Als Zielgruppe sollen jene Interessenten angesprochen werden, die das Langhanteltraining im privaten oder beruflichen Bereich erlernen bzw. festigen möchten. Die Lehrgangsform stellt eine kompakte Alternative zur ebenfalls durch den BVDG angebotenen DOSB-Trainer-B- und Trainer-A-Lizenz dar. Sie erstreckt sich über zwei Tage und endet mit einer zertifizierten Langhantel-Lizenz des Bundesverbandes Deutscher Gewichtheber. Mehr Authentizität hinsichtlich des Langhanteltrainings geht nicht! Melden Sie sich an, die Plätze sind erfahrungsgemäß schnell „vergriffen“!

### TERMINE UND TEILNAHMEGEBÜHR\*

**Lehrgang 1** für 339,00 € am **03./04.02.2018** in Leimen

**Lehrgang 2** für 339,00 € am **07./08.04.2018** in Leimen

**Lehrgang 3** für 339,00 € am **16./17.06.2018** in Leimen

**Lehrgang 4** für 339,00 € am **22./23.09.2018** in Leimen

**Lehrgang 5** für 339,00 € am **10./11.11.2018 in Dortmund (!)**

**275,00 €**  
für BVDG-  
Mitglieder

\* im Preis inbegriffen: umfassende Lehrmaterialien inkl. Technik-DVD + Technikleitbilder

### REFERENTEN u.a.



#### Frank Mantek

seit 1990 Sportdirektor im BVDG; 1990-2012 Bundestrainer der Männer und u.a. Trainer von Matthias Steiner. In seiner Ära als Bundestrainer gewann er mit seinen Nationalmannschaftsteams bei Europa- und Weltmeisterschaften 117 und bei Olympischen Spielen 2 Gold-, 4 Silber- und 3 Bronzemedailles.



#### Michael Vater

Bundestrainer U 20



#### David Kurch

Bundestrainer Männer



#### Marc Huster

2x Silber bei Olympischen Spielen  
26 internationale Medaillen, darunter 7 Europa- und 5 Weltmeistertitel, 3 Welt- und 4 Europarekorde  
Moderator und Kommentator beim MDR und bei Eurosport





# GEWICHTHEBEN IN PERFEKTION

## BVDG Langhantel-Lizenz

### PROGRAMM

#### Tag 1

- 10.00-13.00 Theorie und Praxis der Wettkampfübung Reißen  
Lernschritte & Fehlerkorrektur
- 13.00-14.00 Mittagessen (Einladung Ausrichter)
- 14.00-14.45 Gesundheitsmanagement und Anti-Doping
- 15.00-18.00 Theorie und Praxis der Wettkampfübung Stoßen  
(Umsetzen+Ausstoßen) Lernschritte & Fehlerkorrektur

#### Tag 2

- 08.00-10.30 Theorie und Praxis der Teilwettkampfübungen Reißen;  
Standreißer, Reißen von erhöhter Position, Kraftstandreißer,  
Züge breit - einschließlich Fehlerkorrektur
- 10.45-12.15 Grundkurs zur Methodik des Gewichthebens (Teil 1)  
Trainingsmittelkatalog, Trainingsplanung - Trainingseinheiten,  
Wochenplan, Abschnittsplan
- 12.15-13.00 Mittagessen (Einladung Ausrichter)
- 13.00-14.00 Grundkurs zur Methodik des Gewichthebens (Teil 2)  
Trainingsanalyse, Schnellkraft- und Maximalkraftentwicklung
- 14.00-17.00 Theorie und Praxis der Teilwettkampfübungen Stoßen  
(Umsetzen + Ausstoßen); Standumsetzen, Züge eng, Kniebeugen,  
Standstoßen, Schwungdrücken, Kraftdrücken - einschließlich  
Fehlerkorrektur
- 17.00-17.15 Auswertung und Zertifizierung BVDG-Langhantel-Lizenz

### ANMELDUNG

Interessenten melden sich bitte über folgenden Link verbindlich an:

<http://academy.german-weightlifting.de/anmeldung/>

Anmeldeschluss ist jeweils 4 Wochen vor Lehrgangsbeginn.

Der Gesamtbetrag der Lehrgangskosten ist entsprechend der jeweiligen Rechnungsstellung, die ca. 4-8 Wochen vor Lehrgangsbeginn erfolgt, zu überweisen.

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 12 Teilnehmer. Maßgeblich für die Ermittlung der Mindestteilnehmerzahl sind die rechtsverbindlichen Anmeldungen und fristgerecht vollständig bezahlten Kosten. Der BVDG ist berechtigt, bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl bis spätestens 14 Tage die Maßnahme zu stornieren. In diesem Fall werden die vom Teilnehmer überwiesenen Kosten ohne Abzug an diesen zurückbezahlt. Weitergehende Ansprüche des Teilnehmers sind ausgeschlossen.

Stornierung der Teilnahme durch den Teilnehmer: Die Stornierung muss schriftlich erfolgen. Wenn Sie bis spätestens 10 Werktagen vor Veranstaltungsbeginn absagen, stellt der BVDG eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 50 € in Rechnung. Danach erheben wir eine Ausfallgebühr in Höhe von 50 % des Teilnehmerbeitrages. Erfolgt keine Stornierung oder erreicht uns die schriftliche Absage erst 2 Werktagen vor Beginn des Seminars, wird der Gesamtbetrag fällig. Bei krankheitsbedingten Stornierungen berechnen wir Ihnen – gegen Vorlage eines ärztlichen Attests, das spätestens bis zum ersten Veranstaltungstag bei uns eingegangen sein muss – lediglich die Bearbeitungsgebühr zzgl. der entstandenen Ausfallkosten.

### ANSPRECHPARTNER

Frank Mantek

Tel: +49 (0) 6224-975 -113

E-Mail: [lehrwesen@bvdg-online.de](mailto:lehrwesen@bvdg-online.de)

Web: <http://academy.german-weightlifting.de>





# GEWICHTHEBEN IN PERFEKTION

## BVDG Langhantel-Lizenz

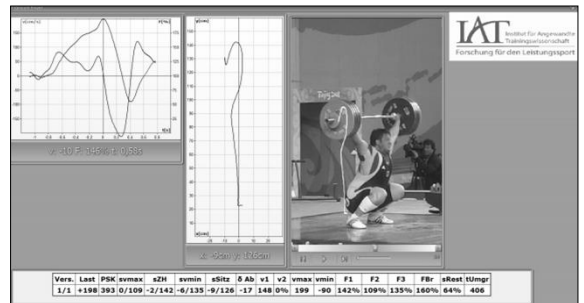
### ZERTIFIZIERTE BVDG-LEHRMATERIALIEN

Die Ausbildung wird mit Hilfe professioneller und aktueller BVDG-Lehrmaterialien\* durchgeführt:

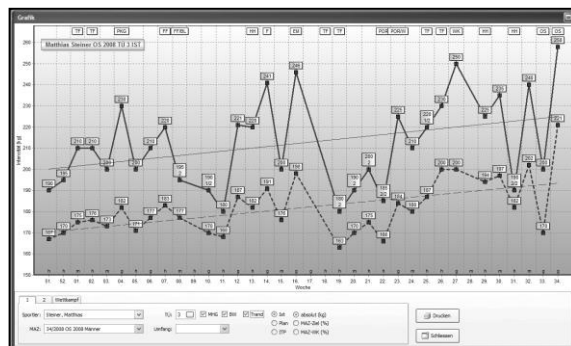
**Aktuelle Technikleitbilder des BVDG**



**Technikanalyseprogramm Realanalyzer**



**Trainingsplanungs- und Analysesystem Winwota**



**BVDG-Lehrfilm der Wettkampfübungen Reißen und Stoßen**

