



# GEWICHTHEBEN IN PERFEKTION

## BVDG Langhantel-Lizenz

### ALLGEMEINES

Aufgrund des überaus erfolgreichen Formates und der großen Nachfrage, auch im Ausbildungsjahr 2021, führt das BVDG-Institut „Kompetenzzentrum Kraft“ in 2022 u.a. vorerst wieder sechs weitere zertifizierte BVDG-Langhantel-Lizenzbildungen 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 Kadernschmiede 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 359,00 € am **29./30.01.2022** in Leimen  
**Lehrgang 2** für 359,00 € am **19./20.03.2022** in Leimen  
**Lehrgang 3** für 359,00 € am **30.04./01.05.2022** in Leimen  
**Lehrgang 4** für 359,00 € am **11./12.06.2022** in Leimen

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

**295,00 €**  
für BVDG-  
Mitglieder

### 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

#### Jan-André Patzke



Bundestrainer Nachwuchs

#### 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)
- 14.00-18.00 Praxis der Wettkampfübung Stoßen (Umsetzen)  
Lernschritte & Fehlerkorrektur

#### Tag 2

- 08.00-12.00 Theorie und Praxis der Wettkampfübung Stoßen  
(Ausstoßen) Lernschritte & Fehlerkorrektur
- 12.00-13.00 Mittagessen (Einladung Ausrichter)
- 13.00-14.30 Schnupperkurs zur Methodik des Gewichthebens
- 14.45-16.00 Theorie und Praxis der Teilwettkampfübungen
- 16.00-16.15 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 vor Lehrgangsbeginn 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 20 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:



### Langhantel-App



### LANGHANTEL

Die neue APP für Detaillierte Technikanleitung zum Langhanteltraining im Gewichtheben der Wettkampffübungen Reißen und Stoßen.

Jetzt im App Store erhältlich!!!

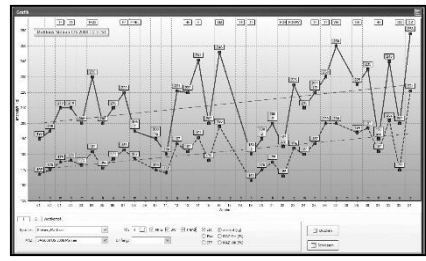


### BVDG-Lehrfilm der Wettkampffübungen Reißen und Stoßen

### Aktuelle Technikleitbilder des BVDG



### Trainingsplanungs- und Analysesystem Winwota



### Technikanalyseprogramm Realanalyzer

