



GEWICHTHEBEN IN PERFEKTION

BVDG Langhantel-Lizenz

ALLGEMEINES

Aufgrund des überaus erfolgreichen Formates und der großen Nachfrage in den vergangenen Jahren, führt das BVDG-Institut „Kompetenzzentrum Kraft“ in 2025 sieben 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 Kaderschmiede des deutschen Gewichthebens mit Hilfe von exzellenten Referenten eine exklusive Kompakt-Ausbildung der besonderen Art an. Als Zielgruppe sollen jene Interessierte 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 395,00 € am **14.-15.02.2026** in Leimen
Lehrgang 2 für 395,00 € am **11.-12.04.2026** in Leimen
Lehrgang 3 für 395,00 € am **30.-31.05.2026** in Leimen
Lehrgang 4 für 395,00 € am **25.-26.07.2026** in Leimen
Lehrgang 5 für 395,00 € am **12.-13.09.2026** in Leimen
Lehrgang 6 für 395,00 € am **31.10.-01.11.2026** in Leimen
Lehrgang 7 für 395,00 € am **12.-13.12.2026** in Leimen

333,00 €
für BVDG-
Mitglieder

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

REFERENTEN u.a.



Frank Mantek

1990-2025 Sportdirektor beim 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

Seit 2025 Sportdirektor beim BVDG.





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

- 08.30-12.00 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

Interessierte 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. 4-6 Wochen vor Lehrgangsbeginn erfolgt, zu überweisen.

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 12 Teilnehmende. 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.

ANSPRECHPARTNERIN

Charlotte Jensen

Tel: +49 (0) 6224-975 -111

E-Mail: 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 in Gewichtheben der Wettkampffübungen Reißen und Stoßen.

Jetzt im App Store erhältlich!!!

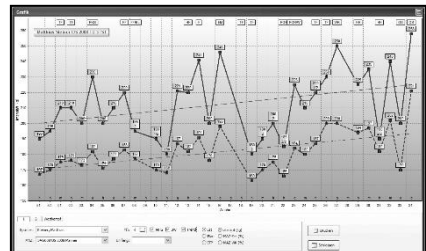


BVDG-Lehrfilm der Wettkampffübungen Reißen und Stoßen

Aktuelle Technikleitbilder des BVDG



Trainingsplanungs- und Analysesystem Winwota



Technikanalyseprogramm Realanalyzer

