

**BGKV e.V.**

**Paul-Heyse-Str. 29  
10407 Berlin**

Berlin, den 19.05.2026

### **Betr.: Trainerausbildung „C-Lizenz“ im Gewichtheben**

Der Berliner Gewichtheber - Kraftsportverband e.V. führt für interessierte Sportlerinnen und Sportler einen Lehrgang zum Erwerb der C - Trainerlizenz im Gewichtheben durch. Voraussetzung ist der Erwerb der überfachlichen Ausbildung an der Sportschule des Landessportbundes Berlin, der bereits vorhanden ist beziehungsweise innerhalb von zwei Jahren erworben werden muss, oder ein anderer pädagogischer Abschluss.

<b>Termine:</b>	<b>Freitag</b>	<b>02.10.2026</b>	<b>18.00 Uhr</b>
	<b>Samstag</b>	<b>03.10.2026</b>	<b>9.30 Uhr</b>
	<b>Sonntag</b>	<b>04.10.2026</b>	<b>9.30 Uhr</b>
	<b>Freitag</b>	<b>09.10.2026</b>	<b>18.00 Uhr</b>
	<b>Samstag</b>	<b>10.10.2026</b>	<b>9.30 Uhr</b>
	<b>Sonntag</b>	<b>11.10.2026</b>	<b>9.30 Uhr</b>

Für Mitglieder aus Vereinen des BGKV e.V. kostet die Ausbildung 125,-€  
Nichtmitglieder zahlen für die Ausbildung 350,-€

Die Ausbildung in Theorie und Praxis findet im Landesstützpunkt Gewichtheben Paul-Heyse-Straße 29 in 10407 Berlin statt.

Die Anmeldung ist rechtsverbindlich sie muss bis spätestens **01.09.2026** an:  
[tony.hoewler@outlook.de](mailto:tony.hoewler@outlook.de) erfolgen.

Maßgebend für die Rechtzeitigkeit ist der Eingang der Meldung. Die Annahme der Anmeldung braucht gegenüber dem Teilnehmer nicht erklärt werden.

Der Gesamtbetrag der Lehrgangskosten ist erst nach Bestätigung der Durchführung auf das Konto des Berliner Gewichtheber und Kraftsportverbandes e.V.

**IBAN DE 02 8306 5408 0004 1685 85**

**Bank Skatbank**

**Verwendungszweck: Trainerausbildung C – Trainer**

zu überweisen.

Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei 10 Teilnehmern, maximal können sich 12 Personen anmelden. Maßgeblich für die Ermittlung der Mindestteilnehmerzahl sind die rechtsverbindlichen Anmeldungen und fristgerecht vollständig bezahlten Teilnehmergebühren.

Der Berliner Gewichtheber- und Kraftsportverband e.V. ist berechtigt bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl spätestens 10 Tage vor Lehrgangsbeginn vom Vertrag zurückzutreten. In diesem Fall werden die vom Teilnehmer überwiesenen Kosten ohne Abzug an diesen zurückbezahlt.

Weitergehende Ansprüche des Teilnehmers sind ausgeschlossen.

Freundliche Grüße

Tony Höwler  
Lehrwart BGKV e.V.

Berlin, den 22.05.2026

## **Trainerausbildung „C-Lizenz“ im Gewichtheben**

### **Programm**

---

<b>Freitag</b>	<b>02.10.2026-18.00 Uhr</b>	<b>Begrüßung / Organisatorisches</b>  <b>Verbandsstrukturen/ Kinderschutz</b>
<b>Samstag</b>	<b>03.10.2026-9.30 Uhr</b>	<b>Lehrschrittfolge Reißen/ Stoßen (Th.)</b>  <b>Lehrschrittfolge Reißen/ Stoßen (Pr.)</b>  <b>Trainingsmittelkatalog</b>
<b>Sonntag</b>	<b>04.10.2026-9.30 Uhr</b>	<b>Athletiktraining (Theorie &amp; Praxis)</b>  <b>Wettkampfsysteme/ WettkampfregeIn</b>
<b>Freitag</b>	<b>09.10.2026-18.00 Uhr</b>	<b>Belastungsgestaltung bei Heranwachsenden</b>  <b>Abschnittsplanung (Excel/Winwota/ IDA)</b>
<b>Samstag</b>	<b>10.10.2026-9.30 Uhr</b>	<b>Wettkampfhospitation</b>  <b>Organisation Training/ Praxis</b>
<b>Sonntag</b>	<b>11.10.2026-9.30 Uhr</b>	<b>Lehrproben (Praxis)/ Prüfung (Theorie)</b>

Es wird ein Skript für die jeweiligen Lerneinheiten ausgeteilt. Für die Trainingsplanung ist ein PC vorteilhaft, jedoch nicht zwingend erforderlich.

*Gez. Tony Höwler (Lehrwart BGKV e.V.)*