

Langhantel Workshop Januar und Februar 2015

Das Angebot für jeden, der sich im ambitionierten Hobby- oder im professionellen Sport engagiert. Leistung steigern durch die biomechanisch optimierten Abläufe in den großen Übungen Reißen, Umsetzen, Kniebeuge, Reißkniebeuge, Ausstoßen usw.

Der erste Workshop am 31.01.2015 bildet die Grundlage und führt den Weg des Krafttrainings in die gesunde und effektive Richtung.

Optimieren Sie ihr Training mit nur einem Seminar und gewinnen Sie Qualität für Ihr Training, die lange anhält.

Im zweiten Workshop im Februar greifen wir vergessene Übungen auf. Diese findet man nicht im Internet oder im Fitnessstudio. Diese Übungen sind lange aus der Mode gekommen, weil sie schwer sind und kaum einer ihre Effektivität nutzt, um noch mehr Qualität in sein Training zu bringen. Beweglichkeit, Kraft und Koordination sind die Grundlagen. Kraftzuwachs und Muskelwachstum (sofern gewünscht) sind die Resultate.

Zudem kommt eine großartige Motivation auf, da Krafttraining nicht immer mit „langweiligen“ Übungen ablaufen muss. Der Spaßfaktor am Ausprobieren sollte nicht unterschätzt werden. Auch hierdurch wird der Körper gefordert und vielseitig ausgebildet.

Was trainieren wir in diesem Workshop?

Workshop am 31.01.2015

Grundlagen der Hebe- und Beugeübungen

Alle relevanten Übungen aus den Olympischen Hebeübungen Reißen und Stoßen

Anforderungen (Beweglichkeit trainieren etc.)

Methodische Reihe des Lernens der Übungen

Workshop am 14.02.2015

Intensivierung der Technik in den Olympischen Hebeübungen Reißen und Stoßen

Vergessene Kraftübungen für neue Motivation und positive Effekte

Was bringt mir das langfristig?

Verbesserte Koordination

Verbesserung der Schnellkraft

Verbesserung der Beweglichkeit

Sogar eine Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und Förderung der kardiovaskulären Entwicklung sind Effekte, die hier als Ergebnis angeführt werden können.

Wer leitet das Training?

Unser Trainer Mark Anthony Sandmann, seines Zeichens ehemaliger Athletiktrainer der TSV Hannover-Burgdorf Handball, DHB Nationalmannschaften, Stützpunkttrainer Gewichtheben Hannover/Hameln, Lehrwart des Niedersächsischen Gewichtheberverbandes uvm. leitet das Training.

Wann findet der Workshop statt?

Am 31.01.2015 und 14.02.2015 jeweils um 10 Uhr.

Teilnahmegebühr einzeln € 150,00 pro Workshop p.P.

Bei Buchung von beiden Workshops bis 31.12.2014 nur € 250,- p.P.

*Preise inkl. 19% MwSt

Dauer ca. 3 Std. pro Workshop

Inkl. Obst, Getränke

Wie melde ich mich an?

Die Anmeldung erfolgt über das Anmeldeformular und ist verbindlich. Aus organisatorischen Gründen kann eine Stornierung nicht berücksichtigt werden.

Anmeldeformular:

<http://sandmann-powersports.com/downloads/Anmeldung-Langhantelworkshop.pdf>

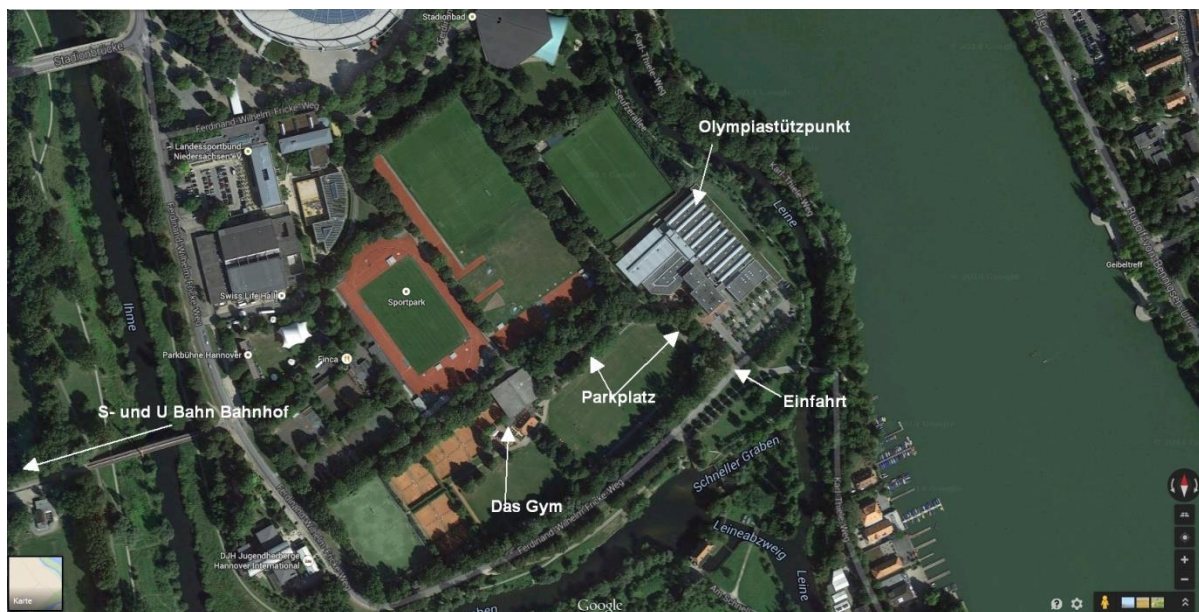
Die Teilnehmerzahl ist auf 6 pro Workshop begrenzt.

Wo findet der Workshop statt?

Im Powersports Gym

Dieses befindet sich im Vereinsgebäude des DSV Hannover 78 e.V. direkt am Maschsee in Wurfweite des Olympiastützpunktes.

Ferdinand- Wilhelm- Fricke- Weg 2, 30169 Hannover



Quelle: Google Maps