„Olympic Lifts für Rugby"

25.09.2015 11:38 (Kommentare: 0)

Mark Anthony Sandmann
www.sandmann-powersports.com

Workshop: Workshop *„Olympic Lifts für Rugby"*

Umfang: ca. 4 Std.

Datum: 16.01.2016, 10 Uhr

Ort: Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 2, 30169 Hannover

Kosten p. T.: € 40,00

Referent: Mark Anthony Sandmann

Themen:	Grundlagen Beweglichkeit	1 Std.
	Praxisteil Langhanteltraining	3 Std.

Dieser Workshop bringt Trainern, Betreuern und auch Eltern die Vorteile der olympischen Gewichtheber- Übungen näher. Diese sind weltweit die anerkannte Methode um eine gesunde Leistungssteigerung der Sportler zu gewährleisten. Voraussetzung ist eine gute Qualität.
Insbesondere im Rugby sind diese Trainingsübungen hoch angesehen. Alle erfolgreichen Mannschaften nutzen diese Trainingsmethode.

Auch werden wird die langfristige Entwicklung von Spielern und dem Beginn im Kindesalter lernen.

Mehr dazu in meinem Buch:
(ab Mitte Dezember 2015 bei Amazon erhältlich)



Für Fragen zum Workshop oder den Olympic Lifts
info@sandmann-powersports.com

PASSION FOR WEIGHTLIFTING

Mobil: 0174 68 333 23
Email: info@sandmann-powersports.com

Lizenz als Trainer A Leistungssport DOSB
Strength & Conditioning Coach WR