Workshop „Olympic Lifts für Rugby“

13.04.2016 15:43 von Christian Doering (Kommentare: 0)

NRV Athletiktrainer Mark Sandmann bietet einen Worshop an.

Workshop: Workshop „Olympic Lifts für Rugby“

Umfang: ca. 3-4 Std. Datum: 11.06.2016,

10 Uhr Ort: Göttinger Chaussee 109a, 30459 Hannover

Kosten p. T.: € 80,00

Referent: Mark Anthony Sandmann

Themen:

Grundlagen Beweglichkeit 1 Std.

Praxisteil Langhanteltraining 2-3 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 wir die langfristige Entwicklung von Spielern und dem Beginn im Kindesalter lernen.

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