



Bundesverband Deutscher
Kraftdreikämpfer e. V.

BVDK

BASIC-WORKSHOP

Powerlifting Workshop

mit **Francesco Virzi**

Bundestrainer im Kraftdreikampf / Powerlifting

■ Kniebeuge

- Kniebeugen mit hohen Lasten ohne Knieprobleme
- Optimale Technik – individuell auf jeden Teilnehmer zugeschnitten
- Details von Kopf bis Fuß

■ Bankdrücken

- Bankdrücken mit hohen Lasten ohne Schulterprobleme
- Optimale Technik – individuell auf jeden Teilnehmer zugeschnitten
- Details von Kopf bis Fuß

■ Kreuzheben

- Kreuzheben mit hohen Lasten ohne Rückenprobleme
- Optimale Technik – individuell auf jeden Teilnehmer zugeschnitten
- Details von Kopf bis Fuß für beide Kreuzhebevariante (Sumo/Klassisch)

Geschlossenes Gruppenseminar auf Anfrage möglich!

Veranstaltungsort

ESV München-Neuauubing e.V.

Papinstr. 22

81249 München

Jetzt
anmelden!

04.06.16
10–18 Uhr



Voraussetzungen

- Erfahrungen im Langhanteltraining
- Gesundheitliche Voraussetzungen für Langhanteltraining

Ausbildungsdauer

- 7UE geballtes Wissen in Theorie und Praxis



pro
Teilnehmer

79 €

Jetzt anmelden unter



0351 / 4842980

BVDK e.V.

Freiberger Straße 31
01067 Dresden



www.bvdk.de/kdk-workshop