

# POWERLIFTINGWORKSHOP Technik Basics

Samstag, 16.02.2019 / Beginn 10 Uhr

Greifenpower e. V. , Brandteichstraße 22-24, 17489 Greifswald

Nur 125€ - es gibt nur 5 freie Plätze für vereinsexterne Teilnehmer

Anmeldungen an: [headcoach@powerlifting-academy.de](mailto:headcoach@powerlifting-academy.de)



## Was wir Dir bieten?

- die **BigThree** Kniebeuge, Bankdrücken und Kreuzheben im Detail **in Theorie und Praxis**
- **optimiere Deine Technik** - egal, ob **Anfänger, Fortgeschrittener** oder **Elite**
- lerne das **Verletzungsrisiko zu minimieren**
- **steigere Deine Leistung** mit der richtigen **Stellschraube**
- **Wir haben Zeit für Dich** und legen Wert auf **Hands-On-Detailarbeit**

Bringt Eure **Technik Skills** auf das nächste **Level!**

## Zum Dozenten Francesco Virzi:

- Ausbilder und Prüfer der ersten **DOSB** Lizenzen Kraftdreikampf im BVDK
- **erfolgreichster Bundestrainer** in der Geschichte des BVDK
- **langjährige Erfahrung** als Trainer in **allen Altersstufen** im KDK (von der Jugend bis zur AK4) sowohl bei Frauen als auch Männern
- einer der stärksten deutschen RAW-Athleten mit 701,5kg@83kg und 755kg@93kg
- seit **15 Jahren** auf der **internationalen** Bühne der IPF unterwegs



[www.powerlifting-academy.de](http://www.powerlifting-academy.de)

**POWERLIFTING  
ACADEMY**  
by Francesco Virzi