

POWERLIFTINGWORKSHOP Technik Basics

Samstag, 24.11.2018 / 9-17 Uhr

CrossFit Magdeburg, Sarajevo Ufer 20

Nur **125€** bei Anmeldung bis 30.10.2018 (danach 150€)

Anmeldungen an: 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**
- **Zeit für Dich** (begrenzte Teilnehmerzahl: 12 Personen) 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

**POWERLIFTING
ACADEMY**
by Francesco Virzi