

POWERLIFTINGWORKSHOP

Wann: Samstag, 17.11.2018 / 9 -17 Uhr

Wo: CrossFit & Fitness am Rhein

Emmastraße 25
40227 Düsseldorf



Nur 12 Teilnehmerplätze - sichere Dir Deinen Platz für nur **125€**

Anmeldung unter headcoach@powerlifting-academy.de Die Plätze werden nach Eingangsdatum vergeben

Was Dir die Powerlifting Academy mit ihrem Headcoach bei diesem Workshop bietet:

- die BigThree **Kniebeuge, Bankdrücken** und **Kreuzheben** im Detail in Theorie und Praxis
- optimiere Deine Technik - hierbei ist es egal, ob Du Anfänger, Fortgeschrittener oder Elite bist
- lerne das Verletzungsrisiko zu minimieren
- **steigere Deine Leistung**, denn auch bei Dir finden wir eine Stellschraube
- durch die begrenzte Teilnehmerzahl ist eine **Hands-On Detailarbeit am Sportler** möglich - wir nehmen uns genau dafür die Zeit

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