

POWERLIFTING  
ACADEMY  
by Francesco Virzi

www.powerlifting-academy.de



**CrossFit SG**

Am Eisenwerk 41 / 30519 Hannover

# POWERLIFTING WORKSHOP

Samstag, 02.06.18 / 9-16:30Uhr

nur **125€** / Anmeldung bis zum 26.05.2018

**Nur 12 Teilnehmerplätze** - sichere Dir Deinen Platz bevor die Veranstaltung ausgebucht ist!  
Anmeldung unter [headcoach@powerlifting-academy.de](mailto: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

mit Headcoach **Francesco Virzi**

