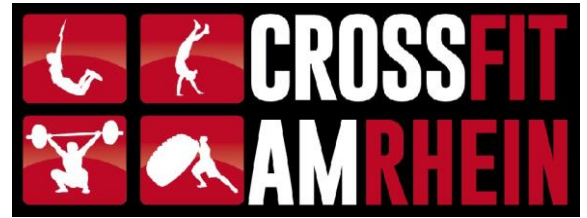


POWERLIFTINGWORKSHOP Technik

Samstag, 31. August 2024 / 10 bis ca. 18 Uhr



CrossFit am Rhein

Emmastraße 25 in 40227 Düsseldorf

Nur **150€** bei Buchung bis **1. Juli**, danach **200€** (inkl. MwSt.)

Was wir Dir bieten?

- die **BigThree** Kniebeuge, Bankdrücken und Kreuzheben **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 für Hands-On-Detailarbeit**

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

Zum Dozenten **Francesco Virzi**:

- Ausbilder und Prüfer der ersten **DOSB** Lizenzen Kraftdreikampf in Deutschland (BVDK)
- Ausbilder und Prüfer der ersten kroatischen Trainerausbildung (CPF)
- **Coach der Coaches** (hat drei Bundestrainer für drei verschiedene Nationen ausgebildet)
- Gründer der **Powerlifting Academy** (www.powerlifting-academy.de)
- **erfolgreichster Bundestrainer** in der Geschichte des BVDK
- **langjährige Erfahrung** als Trainer in **allen Altersstufen** im KDK
- einer der stärksten deutschen RAW-Athleten seiner Zeit mit 701,5kg@83kg und 755kg@93kg
- seit **22 Jahren** auf der **internationalen** Bühne der IPF unterwegs

Anmeldungen an:

workshop@powerlifting-academy.de

