

# POWERLIFTINGWORKSHOP Technik Basics

Samstag, 21. November 2020 / 10-18 Uhr

Benchmark by CrossFit48  
Eulerstr. 21, 48155 Münster

Nur **99€ für Mitglieder** (Externe 129€)  
(inklusive Kaffee, Snacks und Mittagessen)



## 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)
- **erfolgreichster Bundestrainer** in der Geschichte des BVDK
- **langjährige Erfahrung** als Trainer in **allen Altersstufen** im KDK
- einer der stärksten deutschen RAW-Athleten mit 701,5kg@83kg und 755kg@93kg
- seit **18 Jahren** auf der **internationalen** Bühne der IPF unterwegs

Anmeldungen an:

[info@crossfit48.de](mailto:info@crossfit48.de)



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

**POWERLIFTING  
ACADEMY**  
by Francesco Virzi