

# POWERLIFTINGWORKSHOP Technik Basics

Samstag, 07. März 2020 / 9-17 Uhr



# CROSSFIT



# AMRHEIN

CrossFit am Rhein,  
Emmastraße 25, 40227 Düsseldorf

Nur **125€** (inkl. MwSt.) bei Buchung bis 1. Februar, danach 175€ (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** (begrenzte Teilnehmerzahl: 15 Personen) mit **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
- 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:

[headcoach@powerlifting-academy.de](mailto:headcoach@powerlifting-academy.de)



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

**POWERLIFTING  
ACADEMY**  
by Francesco Virzi