



Martin Zawieja
PK-Performance in Kraft
Christian Thomas
CT-Conceptual Training



Langhantelworkshop

am Universitätssportinstitut Innsbruck (USI)

*in Kooperation mit der Langhanteltrainer-Ausbildung an der BSPA
Innsbruck*

Die KursteilnehmerInnen der Langhanteltrainer-Ausbildung suchen motivierte Sportler und Sportlerinnen die ein Techniktraining mit der Langhantel absolvieren möchten.

Dieser Langhantelworkshop wird von den zukünftigen TrainerInnen und vom Langhantelexperten Martin Zawieja betreut.

An diesem Nachmittag werden grundlegende Übungen methodisch aufgebaut, auf individuelle Fehler eingegangen und Verbesserungsvorschläge für dein Langhanteltraining gegeben.

WANN:

Samstag 27. Februar 2016 (13:00 – 16:00)

WO:

Halle 5 & Halle 6 am USI

Anmeldung an:

alfred.wagner@bspa.at