

mehr wissen. mehr verstehen.



LANGHANTELWORKSHOP TECHNIKERWERB & -VERMITTLUNG

MAG. VINZENZ HELMREICH (AUT)
MICHAEL LEITNER (AUT)

MEHRFACHE ÖSTERREICHISCHE STAATSMEISTER KRAFTDREIKAMPF (-105, -120KG), 10.
& 11. PLATZ WELMEISTERSCHAFT KRAFTDREIKAMPF 2019

Olympiazentrum OÖ



02.-03.05.2020

ZUR ANMELDUNG

INHALT UND PROGRAMM

DIE LANGHANTEL GILT ALS DIE WUNDERWAFFE IN DER KRAFTKAMMER!

Ganzkörpertraining, effektivste Übungen, wenig Equipment, variable Einsatzmöglichkeiten, etc sind nur ein paar der Vorteile die uns dieses Trainingsgerät bietet. Nicht umsonst hält das Trainingsgerät schon seit jeher Einzug im Breiten- und Leistungssport.

Die wichtigsten Übungen entspringen dem natürlichen Bewegungsmuster des Menschen. Drücken und ziehen in alle anatomisch vorgesehenen Richtungen.

Kniebeugen, Kreuzheben, Rudern und Schulter- und Bankdrücken stellen die Grundübungen im Langhanteltraining dar. Jede dieser Übungen stellt nicht nur hohe Anforderungen an die Zielmuskulatur dar, sondern beansprucht die Stützmuskulatur im Rumpf in Sachen Stabilität maßgeblich. Für Kraft und Power sind Langhantelübungen einfach bestens geeignet und aus keinem professionellen Training wegzudenken!

Die Umsetzung dieser Übungen führt im Idealfall zur Bewegung von hohen Lasten und hoher Kraft. Damit dieses Ziel verletzungsfrei und möglichst effizient erreicht werden kann, braucht es die richtige technische Schulung!

Für das Erlernen der optimalen Technik ist es nie zu spät, jedoch macht es besonders im Kindes- und Jugendalter Sinn die jungen Athleten im Umgang mit der Langhantel optimal zu schulen!

Die Langhantelübungen bilden die Basis für jedes leistungsorientierte Training!

ZIELGRUPPE UND LEVEL

WER SOLLTE DIESE FORTBILDUNG BESUCHEN?

- Personal Trainer
- Athletiktrainer
- Athleten
- (Nachwuchs) Trainer aus allen Sportarten (Bildung einer breiten Basis)
- Physiotherapeuten
- Sportwissenschaftler



BENEFITS

WARUM SOLLTEST DU DIESE FORTBILDUNG BESUCHEN?

- Um den sicheren und effektiven Umgang mit der Langhantel zu erlernen
- Um in Zukunft maximal vom Krafttraining profitieren zu können
- Um als Trainer noch erfolgreiche Athleten produzieren zu können
- Um deine Athleten optimal auf Ihren Weg als erfolgreicher Sportler vorbereiten zu können
- Um in Zukunft typische Fehler und Probleme erkennen und lösen zu können



REFERENT

3 | **MAG. VINZENZ HELMREICH** (ÖSTERREICH)

Österreichischer Meister Kraftdreikampf 2019 (-105kg), 10. Platz

Weltmeisterschaft Kraftdreikampf 2019

Olympiazentrum OÖ, Aktiver Athlet Kraftdreikampf

Vinzenz ist mittlerweile klarer Bestandteil der österreichischen Kraftdreikampfszene. Nicht nur sportlich ist er eine Bereicherung für die Sportszene, auch als Trainer und Organisator. Als Mitbegründer des stärksten Kraftsportvereins hat er viele Sportler zum Eisen gebracht.

Seit dem Herbst 2018 ist er als Spezial Krafttrainer im Olympiazentrum OÖ tätig. Dabei unterstützt er Athleten und auch Fachspartentrainer bei allen Fragen um Krafttraining.

Der Kraftdreikämpfer ergänzt seine umfangreiche praktische Trainer/Trainings-erfahrung mit unglaublichem Fachwissen aus dem Sportstudium!

PERSÖNLICHE BESTLEISTUNGEN

Kniebeuge: 285kg

Bankdrücken: 175kg

Kreuzheben: 330kg



4 | **MICHAEL LEITNER** (ÖSTERREICH)

Österreichischer Staatsmeister Kraftdreikampf 2018, 11. Platz
Weltmeisterschaft Kraftdreikampf 2019

Trainer, Aktiver Athlet Kraftdreikampf

Der gebürtige Mühlviertler ist als Kraftdreikampftrainer tätig und unterstützt mit seinem Fachwissen Vinzenz bei diesem Workshop!

Technikanalyse, Trainingsplanung und das Vermitteln von Technischelementen gehören als Trainer zu seinem täglichen Brot. Dabei ist es natürlich sehr hilfreich, dass er im eigenen Training selber täglich an der Langhantel steht und absolut weiß wovon er spricht! Expertenpower für maximales Learning!

PERSÖNLICHE BESTLEISTUNGEN

KNIEBEUGE: 292,5 KG

**BANKDRÜCKEN:
200 KG**

KREUZHEBEN: 335 KG

THEMENSCHWERPUNKTE

SAMSTAG UND SONNTAG, 02.-03.05.2020

BEIDE TAGE: JEWEILS THEORIE UND PRAXIS

- Techniken und Vermittlung
- Fehlererkennung + Schwachstellen
- Beweglichkeitsübungen
- Variationen der Hauptübung
- Methodik im Technikerwerb
- Coaching Tipps
- Vermittlung im Kinder- und Jugendtraining (Technikorientiert)



TAG 1: SCHWERPUNKT KNIEBEUGEN, BANK- UND SCHULTERDRÜCKEN

- 5 |
- 09:00-12:00 : Kniebeuge
 - 12:00-13:00 : Mittagspause
 - 13:00-17:00 : Bank- und Schulterdrücken



TAG 2: SCHWERPUNKT KREUZHEBEN UND RUDERN

- 09:00-12:00 : Kreuzheben
- 12:00-13:00 : Mittagspause
- 13:00-17:00 : Rudern



SA, SO 02.-03.05.2020

09:00 - 17:00 UHR



TRILLER CROSSFIT

TRILLERGASSE 4
1210 WIEN



DEUTSCH / GERMAN
VORTRAGSSPRACHE



€ 349,-
GESAMTPREIS

7

PLÄTZE
MINDESTENS

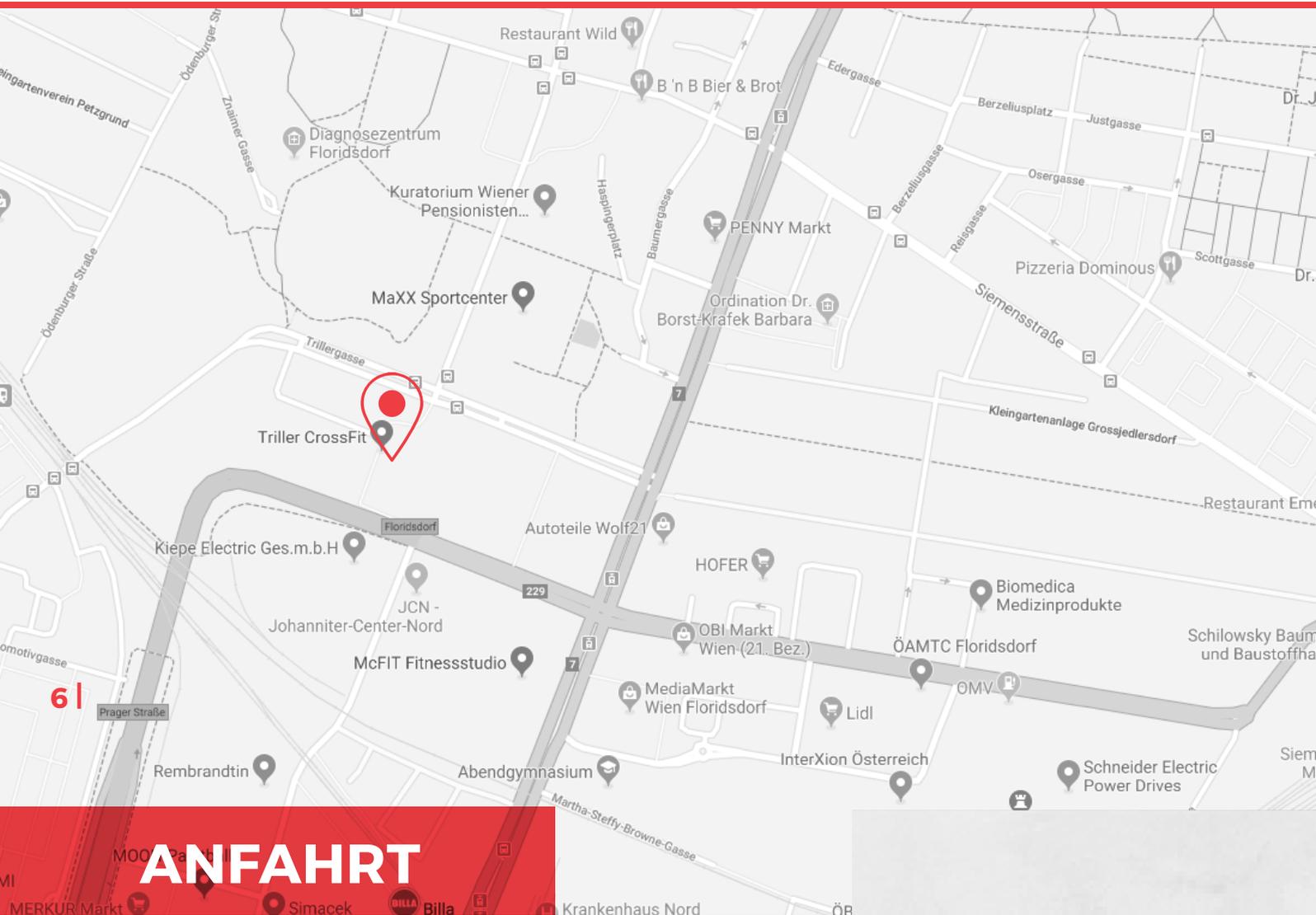
ZU DEN TICKETS

<https://bit.ly/2RS2LV6>

Wir behalten uns das Recht vor die Veranstaltung abzusagen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.

WICHTIGE ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN:

Dieser Workshop hat praktischen Charakter. Eine aktive Teilnahme am Trainings/Übungsprozess wird angenommen. Nehmen Sie daher passende Sportkleidung zur Fortbildung mit und teilen Sie uns es bitte mit, falls diesbezüglich eine Einschränkung besteht. Garderobe und Duschen sind vorhanden.



ANFAHRT

TRILLER CROSSFIT
TRILLERGASSE 4
1210 WIEN

ANREISE MIT DEM AUTO:

Direkt an der Autobahnabfahrt A22 Brünnerstraße/Shuttleworthstraße/Trillerpark 3 Stunden gratis parken auf mehr als 550 Kundenparkplätzen im Parkhaus Trillerpark!

Hier geht's zur Parkgarage: <http://www.trillerpark.at/anfahrt>

ANREISE MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

Floridsdorf „Am Spitz“ ist bequem mit der U6 oder verschiedenen Schnellbahnen erreichbar. Von dort sind es nur vier Straßenbahnstationen (30 und 31) bis zur Station Shuttleworthstraße. Das Einkaufszentrum Trillerpark ist dann in Sichtweite. Die Schnellbahnstationen Brünnerstraße und Jedlersdorf sind nur ca. 8 Gehminuten entfernt.

MEHR UNTER
bspa-fortbildungsakademie.at



office.fbak@bspa.at

Wir freuen uns auf deinen Kontakt!

