



BSPA WIEN

**FORTBILDUNGS-AKADEMIE**

# LANGHANTEL- WORKSHOP



**BSPA** Wien  
FORTBILDUNGS-AKADEMIE

**TECHNIK- ERWERB/VERMITTLUNG**



**19.-20.10.19**

TRILLER CROSSFIT

TRILLERGASSE 4

1210 WIEN

09-17 UHR

**MAG. VINZENZ HELMREICH**  
**MICHAEL LEITNER**

Staatsmeister Kraftdreikampf Österreich 2018  
Olympiazentrum OÖ

ANMELDUNG UND INFORMATION:

**[WWW.BSPA-FORTBILDUNGS-AKADEMIE.AT](http://WWW.BSPA-FORTBILDUNGS-AKADEMIE.AT)**

KOSTEN: € 349



## 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!**

## WARUM solltest DU diese Fortbildung machen?

- 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

## WER sollte diese Fortbildung besuchen?

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



BSPA WIEN

# FORTBILDUNGS-AKADEMIE

## THEMENSCHWERPUNKTE 6.-7.4.2019

### JEWEIFS THEORIE UND PRAXIS:

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

### SAMSTAG

09:00-12:00

**KNIEBEUGEN**

12:00-13:00

*Mittagspause*

13:00-17:00

**BANK- UND SCHULTERDRÜCKEN**

### SONNTAG

09:00-12:00

**KREUZHEBEN**

12:00-13:00

*Mittagspause*

13:00-17:00

**RUDERN**



# BSPA WIEN FORTBILDUNGS-AKADEMIE

## Mag. Vinzenz Helmreich

Staatsmeister Kraftdreikampf Österreich 2018 (- 105Kg), Olympiazentrum OÖ



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!

## Michael Leitner

Staatsmeister Kraftdreikampf Österreich 2018 (- 120Kg)



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

Technikanalyse, Trainingsplanung und das Vermitteln von Technikelementen gehören als Trainer zu seinem täglich 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!



# BSPA WIEN FORTBILDUNGSAKADEMIE

## ZIELGRUPPE UND LEVEL:

Nachwuchstrainer und Trainer aus allen Sportarten, Athletiktrainer, Personal Trainer, Athleten, Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten

## VORTRAGSSPRACHE/ PRESENTATION LANGUAGE:

Deutsch/German

## TERMIN UND DAUER:

Samstag, 19.10.19 | 09:00 – 17:00 Uhr

Sonntag, 20.10.19 | 09:00 – 17:00 Uhr

## ORT:

Triller Crossfit

Trillergasse 4

1210 Wien

## PREIS:

**Nur € 349**

**>> ZU DEN TICKETS! <<**

**<https://bit.ly/2I0DR1K>**

## PLÄTZE:

Mindestens 7

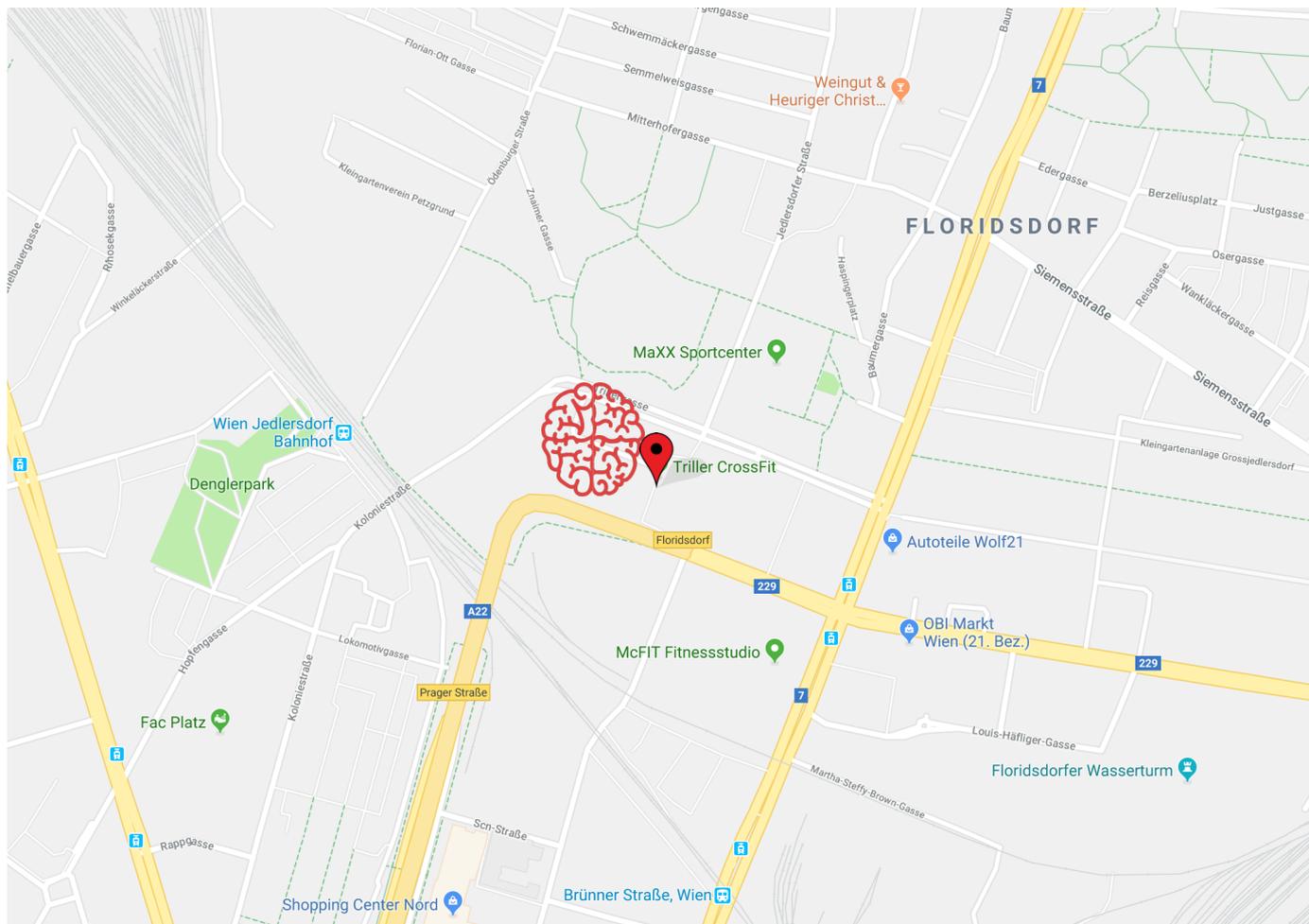
Wir behalten uns das Recht vor die Veranstaltung abzusagen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.





# BSPA WIEN FORTBILDUNGS-AKADEMIE

## PARKPLATZINFORMATION UND ANREISE



### 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.

## KONTAKT

Website

[WWW.BSPA-FORTBILDUNGS-AKADEMIE.AT](http://WWW.BSPA-FORTBILDUNGS-AKADEMIE.AT)

Mail

[OFFICE.FBAK@BSPA.AT](mailto:OFFICE.FBAK@BSPA.AT)