

# „Olympic Lifts für Rugby" 16.01.2016

07.12.2015 20:06 (Kommentare: 0)

Mark Anthony Sandmann  
[www.sandmann-powersports.com](http://www.sandmann-powersports.com)



**Workshop:** Workshop „Olympic Lifts für Rugby“

**Umfang:** ca. 4 Std.

**Datum:** 16.01.2016, 10 Uhr

**Ort:** Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 2, 30169 Hannover

**Kosten p. T.:** € 40,00

**Referent:** Mark Anthony Sandmann

<b>Themen:</b>	Grundlagen Beweglichkeit	1 Std.
	Praxisteil Langhanteltraining	3 Std.

Dieser Workshop bringt Trainern, Betreuern und auch Eltern die Vorteile der olympischen Gewichtheber- Übungen näher. Diese sind weltweit die anerkannte Methode um eine gesunde Leistungssteigerung der Sportler zu gewährleisten. Voraussetzung ist eine gute Qualität.

Insbesondere im Rugby sind diese Trainingsübungen hoch angesehen. Alle erfolgreichen Mannschaften nutzen diese Trainingsmethode.

Auch werden wird die langfristige Entwicklung von Spielern und dem Beginn im Kindesalter lernen.

Mehr dazu in meinem Buch:  
(ab Mitte Dezember 2015 bei Amazon erhältlich)

Für Fragen zum Workshop oder den Olympic Lifts  
[info@sandmann-powersports.com](mailto:info@sandmann-powersports.com)



Mobil: 0174 68 333 23  
Email: [info@sandmann-powersports.com](mailto:info@sandmann-powersports.com)

Lizenz als Trainer A Leistungssport DOSB  
Strength & Conditioning Coach WR

