Trainerausbildung Krafttraining 22.04.2017 bis 23.04.2017 durch Mark Sandmann

20.02.2017 11:49 (Kommentare: 0)

Mark Anthony Sandmann arbeitet seit Jahren als **Personal Trainer** und **Strength & Conditioning Coach** im Hochleistungssport.

Auch in Zusammenarbeit mit der **Wild Rugby Academy** lehrt Mark im Strength & Conditioning den Umgang mit der Hantel.

Viele Rugbysportler/innen trainieren regelmäßig in seinem Studio "**Powersports Gym**" in der **Göttinger Chaussee 109a**, **30459 Hannover**.

Die körperliche Entwicklung der Sportler/innen durch das gezielte Training ist beachtlich. Mark erstellt für jeden einzelnen Sportler/in Trainingspläne und achtet bei der Ausführung der Übungen auf die korrekte Körperhaltung.

Ernährung ist ebenfalls ein wichtiger Bestandteil für alle Sportler und auch zu diesem Thema gibt Mark wichtige Hinweise.

Unsere Rugbyspieler/innen profitieren von Marks gesunden Art des Krafttrainings.

Da sein Trainerlehrgang im Januar ein voller Erfolg war und bereits Anfragen zum nächsten Lehrgang gestellt wurden, bietet Mark Sandmann einen weiteren Trainerlehrgang an.

Alle Informationen zur Anmeldung und Ablauf findet ihr im Anhang.

2017 04 22 - 24 Trainerausbildung Krafttraining.pdf (190,0 KiB)