
<u>Name:</u>	„Anfänger Workshop“
<u>Umfang:</u>	ca. 2 Std.
<u>Kosten pro Person:</u>	€ 80,- (Anfänger)
<u>Trainer:</u>	Mark Anthony Sandmann DOSB A- Lizenz Trainer Leistungssport IRB Strength & Conditioning Coach
Anmeldung an (bis 01.01.2017):	mailto:info@sandmann-powersports.com

Was bringt mir der Workshop?

Du möchtest in deinem Fitnessstudio gerne mit den freien Gewichten arbeiten und nicht die langweiligen Maschinenparcours durchlaufen?

Aber im Studio ist niemand, der dir den gesunden und effektiven Umgang mit der Langhantel zeigen kann?

Und auf „BroScience“ hast du auch keine Lust?

Dann ist dieser Lehrgang deine Rettung. Denn im Anschluss kannst du allein und sicher trainieren. Die Halbwahrheiten und Mythen kannst du getrost vergessen.

Mobilität

Nach deiner verbindlichen Anmeldung erhältst du von mir ein Dokument mit einfachen Übungen um deine eigene Mobilität zu testen und gegebenenfalls zu verbessern.

Grundbewegungen

Hier arbeiten wir an den großen Übungen. Heben und Beugen sowie Drücken. Du erlernst das Gefühl dafür und arbeitest auch mit der Langhantel an den Bewegungen.

Kraft erlernen

Kurz: Perfektionierung und Leistungssteigerung. Denn nur ein Training mit einem sogenannten überschwelligem Reiz, ist auch ein echtes Training. Denn: „Wer immer tut, was er immer tut, wird nur das bekommen, was er immer bekommt.“

Wer leitet den Workshop?

Trainer Mark Anthony Sandmann, seines Zeichens Strength & Conditioning Trainer der WILD Rugby Academy & U20 Rugby Nationalmannschaft

ehemals DHB Nationalmannschaften, Stützpunktttrainer Gewichtheber Lehrwart des Niedersächsischen Gewichtheber Verbandes uvm.

Wann findet der Workshop statt?

Sonntag 07.01.2018 ab 10 Uhr

Anmeldungen bis zum 01.01.2017 an

<mailto:info@sandmann-powersports.com>

Wo findet der Workshop statt?

Powersports Gym Hannover
Göttinger Chaussee 109a
30459 Hannover

[Wegbeschreibung Download](#)

Die Organisation des Workshops wird von sandmann-powersports übernommen.

Die Parkplätze sowie die Nutzung der Umkleidekabinen sind im Preis mit inbegriffen.

Ihr habt noch Fragen?

Ruft mich an. Gern informiere ich dich über meine Workshop Angebote.

Mark Anthony Sandmann

Mobil: +49 174 68 333 23

oder per Mail

<mailto:info@sandmann-powersports.com>