

2020

FORT BILD UNG



ZUR ANMELDUNG

OLYMPISCHES GEWICHTHEBEN TRAININGSWORKSHOP FÜR BEGINNER

Klaus Steger (AUT)

SO
18.10.

INHALT UND PROGRAMM

18.10.20

OLYMPISCHES GEWICHTHEBEN – VEREINT KRAFT UND SCHNELLIGKEIT!

Wie fast jede Sportart hat auch das Olympische Gewichtheben Höhen und Tiefen in der Popularität erlebt. Dank neuen Einflüssen und Trends finden die Elemente des Olympic Weightliftings zunehmend mehr Verwendung bei Profi-, und Amateursportlern, werden aber ebenso zunehmend mehr in Fitnessbewegungen wie Cross-Fit für jedermann integriert und findet immer mehr Präsenz in der Welt der Hobbysportler.

Insbesondere in schwerathletischen Sportarten finden das Reißen und Umsetzen daher seit Anbeginn des gezielten Trainings von Athleten Verwendung im Übungskatalog als Basis jedes Gesamtkörpers, Rumpf- und Schnelligkeitstrainings – und sollte aus selbigen Gründen bei keinem Athleten bzw. Breitensportler als Hilfsmittel zur Perfektionierung der allgemeinen Körperausbildung fehlen. Wir vermitteln Methodik und Aufbau des Gewichthebens sowohl für Sportler im privaten Interesse – als auch Trainern mit beruflichem Hintergrund gleichermaßen.

ZIELGRUPPE UND LEVEL: WER SOLLTE DIESE FORBILDUNG BESUCHEN?

- ↙ Personal Coaches
- ↙ Athletiktrainer Spielsportarten und Sportarten mit explosiven Charakter
- ↙ Athleten
- ↙ Nachwuchstrainer und -betreuer
- ↙ Sportwissenschaftler im Trainingsbereich

BENEFITS: WARUM SOLLTEST DU DIESE FORTBILDUNG BESUCHEN?

- ↙ Um die richtige Ausführung des olympischen Gewichthebens zu erlernen
- ↙ Um die richtige Vermittlung der Übungen Reißen und Umsetzen zu erlernen
- ↙ Durch die Kenntnisse um optimale Ausführung Verletzungen im Training verhindern

INFOS ZUM REFERENT

18.10.20



KLAUS STEGER (ÖSTERREICH)

Leiter Triller Crossfit, Trainer, Bundesliga Gewichtheber & Personal Coach (Triller Crossfit)

Der Bundesliga Gewichtheber gilt seit Jahren als eine der besten Gewichthebetrainer in Wien. Als Trainer leitet er den Triller Barbell Club und betreut dort eine Vielzahl von Crossfit- Athleten und Sportler aus vielen unterschiedlichen Sportarten.

Seit 2020 leitet er das Triller Crossfit und arbeitet dort mit größter Motivation an den Techniken der Sportler. Er betreut sowohl Anfänger als auch Spitzensportler im Gewichtheben und leistet somit einen entscheidenden Beitrag zur Entwicklung dieser Athleten!

PERSÖNLICHE HARDFACTS

- ↗ Übungsleiter des Österreichischen Gewichtheberverbands
- ↗ Headcoach Triller Barbell Club
- ↗ Lehrgang für Gewichtheben und allgemeine Körperausbildung (2013,14,15,16)
- ↗ Lehrgang für Gewichtheben SV Germania Obrigheim (2016)
- ↗ aktiver Leistungssportler (Bundesliga Gewichtheben)

Und vieles mehr...

INFOS ZUM ABLAUF

18.10.20

THEMENSCHWERPUNKTE SONNTAG, 18.10.2020

1 TEIL: EINFÜHRUNG UND REISSEN

09:00-10:00	THEORIE STOßEN ↗ Grundlegender Aufbau der Wett- kampfsportart und Regelwerk ↗ Allgemeinen technische Bewertung Überkopposition und Zugpositionen
10:00-12:30	PRAXIS REIßEN ↗ Systematisches Erlernen der Reiß-Technik (Top to Bottom) ↗ Fehleranalyse und Korrekturübungen beim Reißen
12:30-14:00	MITTAGSPAUSE

2. TEIL: UMSETZEN UND STOSSEN

14:00-15:00	THEORIE STOßEN ↗ Allgemeinen technische Bewertung Frontrackposition und Überkopposition beim Ausstoßen ↗ Ausstoßvarianten
15:00 - 17:30	PRAXIS STOSSEN ↗ Systematisches Erlernen der Stoß-Technik (Top to Bottom) ↗ Fehleranalyse und Korrekturübungen beim Stoßen
17:30-18:00	FRAGEN & ANTWORTEN

Wichtig: 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.

SO 18.10.2020
09:00 - 18:00 UHR

TRILLER CROSSFIT
TRILLERGASSE 4,
1210 WIEN

DEUTSCH / GERMAN
VORTRAGSSPRACHE

€ 159,-
GESAMTPREIS

15 TEILNEHMER
MAXIMAL



ZU DEN
TICKETS

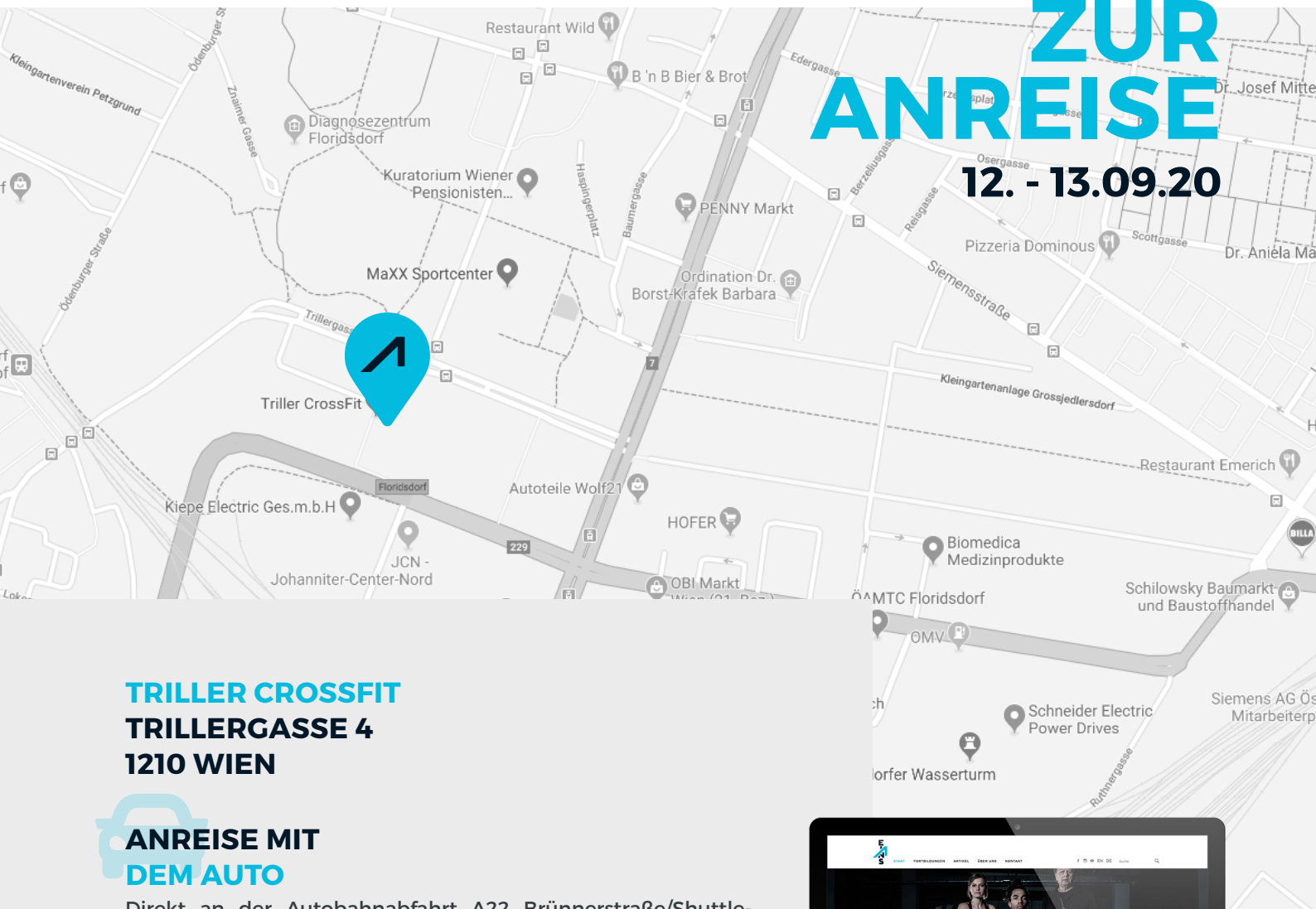
ZUR ANMELDUNG HIER KLICKEN

UNSERE
PARTNER

TRILLER
CROSSFIT

INFOS ZUR ANREISE

12. - 13.09.20



TRILLER CROSSFIT
TRILLERGASSE 4
1210 WIEN

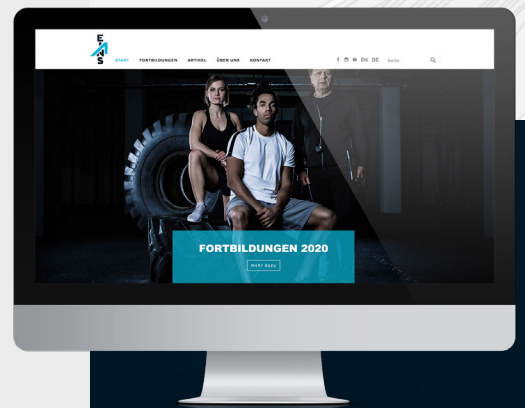
ANREISE MIT DEM AUTO

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/>

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 INFOS
AUF DER
WEBSEITE:**

www.eins-a-coaching.at

