



2021

# FORT BILD UNG

ZUR ANMELDUNG

## OLYMPISCHES GEWICHTHEBEN - BASISKURS

Klaus Steger (AUT)

SO  
14.11

# INHALT UND PROGRAMM

14.11.21

## OLYMPISCHES GEWICHTHEBEN – SICHER STARK WERDEN

Wie fast jede Sportart hat auch das Olympische Gewichtheben Höhen und Tiefen in seiner Popularität erlebt. Dank neuen Einflüssen und Trends finden die Elemente des Olympic Weightliftings zunehmend mehr Verwendung bei Profi-, und Amateursportlern. Ob als klarer Bestandteil der Sportart Crossfit oder im Athletik- und Fitnessstraining, wird der Clean & Jerk und Snatch immer wichtiger!

Wer die Leistung aus Squats und Deadlifts in explosive Power transferieren möchte, ist beim Olympischen Gewichtheben richtig. Rumpfspannung, explosive Hüftstreckung und absolute Stabilität sind die Resultate! Hier gilt jedoch, Ausführungsqualität vor Last! Nur wer sicher hebt, profitiert langfristig von diesen Übungen.

Sowohl Trainer als auch Sportler profitieren von diesem Workshop enorm! Die Technik und Methodik wird von der Pike auf aufgebaut, häufige Fehler werden besprochen und die Lösungswege geübt. Das heißt, du verbesserst deine eigene Gewichthebeleistung und lernst gleichzeitig worauf es beim Vermitteln ankommt! Bau dir die Basis für deine Karriere als Athletik- und Crossfittrainer auf!

### ZIELGRUPPE UND LEVEL: WER SOLLTE DIESE FORBILDUNG BESUCHEN?

- ↗ Athletiktrainer Spielsportarten und Sportarten mit explosiven Charakter
- ↗ Athleten
- ↗ Nachwuchstrainer und Betreuer
- ↗ Personal Coaches
- ↗ 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 Kenntnis der optimalen Ausführung Verletzungen im Training verhindern

# INFOS ZUM REFERENT

14.11.21



## KLAUS STEGER (ÖSTERREICH)

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

Der Bundesliga Gewichtheber gilt seit Jahren als eine der besten Gewichthebetainer 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

## 14.11.21

### THEMENSCHWERPUNKTE SO 14.11.2021

#### 1. TEIL: EINFÜHRUNG UND REISSEN

09:00-10:00	<p>THEORIE REISSEN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↗ Grundlegender Aufbau der Wettkampfsportart und Regelwerk</li> <li>↗ Allgemeine technische Bewertung</li> <li>↗ Überkopposition und Zugpositionen</li> </ul>
10:00-12:30	<p>PRAXIS REISSEN</p> <p>Systematisches Erlernen der Reiß-Technik (Top to Bottom) Fehleranalyse und Korrekturübungen beim Reißen</p>
12:30-14:00	MITTAGSPAUSE

#### 2. TEIL: UMSETZEN UND STOSSEN

14:00-15:00	<p>THEORIE STOSSEN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↗ Allgemeine technische Bewertung</li> <li>↗ Frontrackposition und Überkopposition beim Ausstoßen</li> <li>↗ Ausstoßvarianten</li> </ul>
15:00-17:30	<p>PRAXIS STOSSEN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↗ Systematisches Erlernen der Stoß-Technik (Top to Bottom)</li> <li>↗ Fehleranalyse und Korrekturübungen beim Stoßen</li> </ul>
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 14.11.2021

09:00 - 18:00 UHR

TRILLER CROSSFIT  
TRILLERGASSE 4,  
1210 WIEN

DEUTSCH / GERMAN  
VORTRAGSSPRACHE

€ 159,-  
GESAMTPREIS

20 TEILNEHMER  
MAXIMAL



ZU DEN  
TICKETS

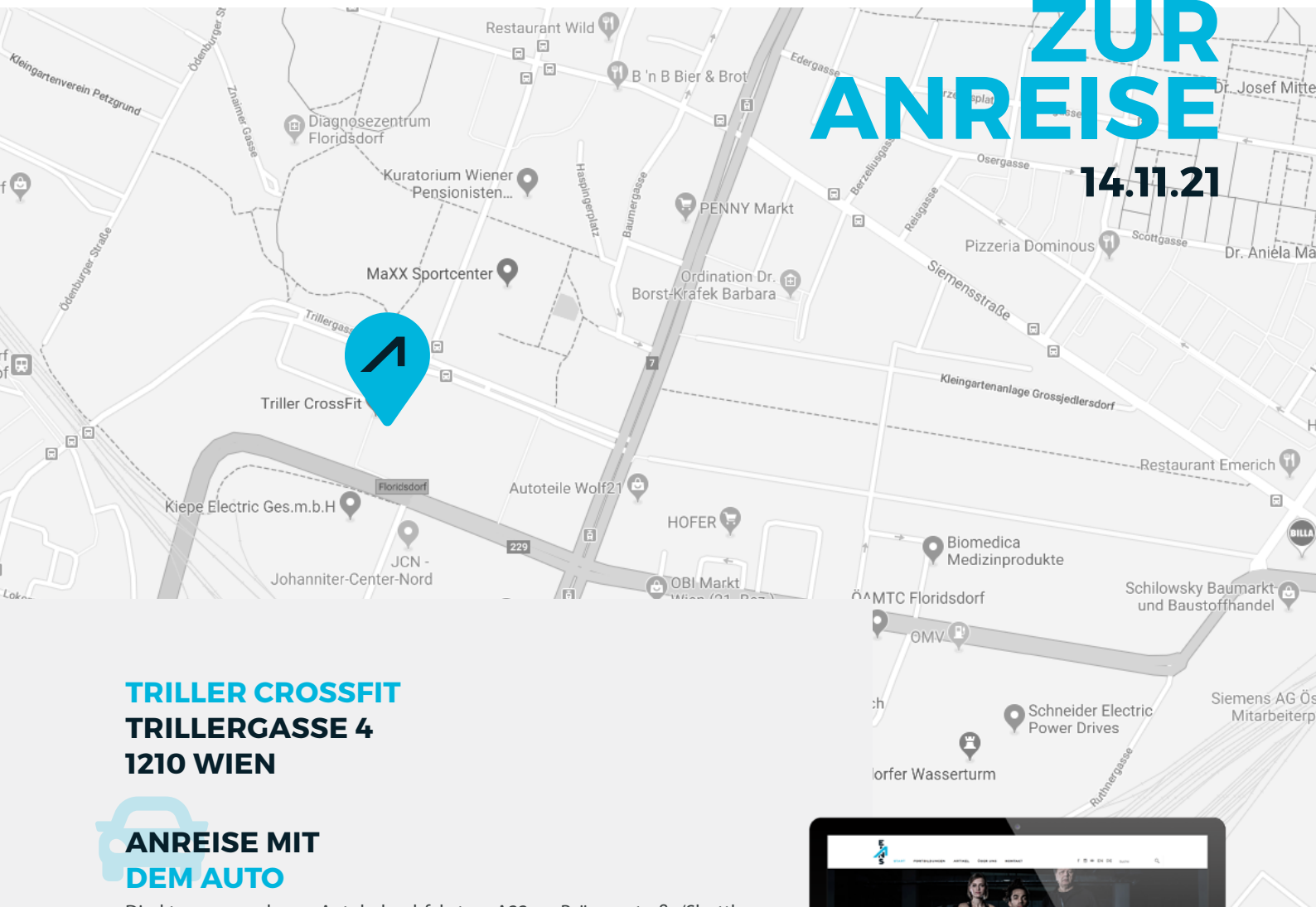
UNSERE  
PARTNER

ZUR ANMELDUNG HIER KLICKEN

TRILLER  
CROSSFIT

# INFOS ZUR ANREISE

14.11.21



## TRILLER CROSSFIT TRILLERGASSE 4 1210 WIEN

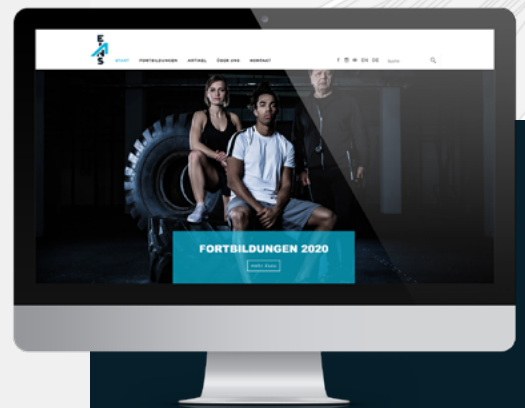
### ANREISE MIT DEM AUTO

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](http://www.eins-a-coaching.at)

