



2022

FORT BILD UNG

ZUR ANMELDUNG

**OLYMPISCHES GEWICHTHEBEN
FORTGESCHRITTENES COACHING**

**Klaus Steger (AUT)
Michael Bürger, MSC, CSCS (AUT)**

SA/SO
**10.09.
11.09.**

INHALT UND PROGRAMM

10.-11.09.2022

WIE IN JEDER SPORTART, MACHT ES EINEN UNTERSCHIED OB MAN EINE SPORTART AUSÜBT ODER COACHED!

Diese Fortbildung baut auf einem Basiswissen der Gewichthebe-technik auf. Es wird aktiv auf das Vermitteln der technischen Ausführung von Reißen und Stoßen eingegangen. Ziel ist, bestehende Trainer, welche Gewichtheben bereits coachen, die Technik grundlegend beherrschen/coachen oder daran denken, Gewichtheben in das Training vermehrt zu integrieren, fortzubilden!

Dabei geht es nicht um die Verbesserung des Eigenkönnens, sondern um das Schulen des Trainerauges. Technische Fehler oder Bewegungseinschränkungen erkennen, Problemlösungen auf unterschiedliche Weisen vermitteln und progressive Steigerungen zu planen, sind die Ergebnisse dieses Workshops. Und da gibt's nur eins: Praxis, Praxis, Praxis!

Du arbeitest mit Spitzenreferenten aus dem Gewichtheben (Klaus Steger, Gewichthebetraîner und Athlet) und der Sportwissenschaft zusammen (Michael Bürger MSc, CSCS, Sportwissenschaftler). Zwei Tage wird an deinen Trainerfähigkeiten gefeilt!

Aktive Athleten*innen stehen dir zum trainieren deiner Coaching Skills zur Verfügung!

Nach diesem Wochenende wirst du eine Menge neue Mittel und Werkzeuge für deine Sportler bereit haben!

ZIELGRUPPE UND LEVEL: WER SOLLTE DIESE FORBILDUNG BESUCHEN?

- ↗ Athletiktrainer Spielsportarten und Sportarten mit explosiven Charakter
- ↗ Nachwuchstrainer und Betreuer
- ↗ Crossfit Coaches
- ↗ Personal Coaches
- ↗ Sportwissenschaftler im Trainingsbereich

BENEFITS: WARUM SOLLTEST DU DIESE FORBILDUNG BESUCHEN?

- ↗ Um dein Basiswissen zu vertiefen!
- ↗ Um im Training mit fortgeschrittenen Sportlern, weiterhin Erfolge zu erzielen
- ↗ Um die richtige Vermittlung der Übungen Reißen und Umsetzen zu erlernen
- ↗ Durch die Kenntnisse um optimale Ausführung Verletzungen im Training verhindern
- ↗ Um durch spezifisches Beweglichkeitstraining typische Bewegungseinschränkungen im Gewichtheben beheben zu können

INFOS ZUM REFERENT

10.-11.09.2022



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 Obbrigheim (2016)
- ↗ Aktiver Leistungssportler (Bundesliga Gewichtheben)

Und vieles mehr...

INFOS ZUM REFERENT

10.-11.09.2022



MICHAEL BÜRGER, MSC, CSCS (ÖSTERREICH)

Sportwissenschaftler & Personal Trainer, Crossfit Arch - Zone.fit

Der gebürtige Niederösterreicher hat nie aufgehört sich Aus- und Fortzubilden. Nach dem Sportwissenschaftsstudium, hat er eine Ausbildung zum Sportphysiotherapeuten gemacht. Zusätzlich hat er neben einer langjährigen Erfahrung im Leistungssport- und Personal Coaching, die renommierte Ausbildung der NSCA zum Strength and Conditioning Spezialist absolviert. In Sachen Beweglichkeit ist er ein absoluter Experte!

- ↗ Sportwissenschaftler (Schwerpunkt Trainingstherapie)
- ↗ Ausbildung ESP - Sportphysiotherapie
- ↗ CrossFit Level 1 Trainer
- ↗ NSCA – Certified Strength and Conditioning Spezialist
- ↗ EGSA – Kettlebell Sportcoach
- ↗ Personal Coach

“

SEGMENT- UND GELENKSPEZIFISCHE BEWEGLICHKEIT UND STABILITÄT ERGEBEN DIE BASIS FÜR JEDEN GUTEN LIFT!

”

FORT
BILD
UNG

INFOS ZUM ABLAUF

10.-11.09.2022

THEMENSCHWERPUNKTE

SA/SO, 10.-11.09.2022

1. TAG: TROUBLESHOOTING & ANALYSE

09:00-11:30	Häufige Fehler Reißen
11:30-14:00	Häufige Fehler Stoßen
14:00-15:00	MITTAGSPAUSE
15:00-16:30	Effektives Video coaching
16:30-18:00	Trainingsplanung Advanced

2. TAG: TECHNIK & MOBILITY

09:00-10:30	Fortgeschrittene Übungen <ul style="list-style-type: none"> ▲ Power Clean, Power Snatch und Teilübungen für das Athletiktraining
10:30-12:00	Technikanpassungen bei: <ul style="list-style-type: none"> ▲ Sehr großen Athleten bzw. extremen Körperproportionen
12:00-13:00	MITTAGSPAUSE
13:00-16:00	Beweglichkeitstraining für Gewichtheber I <ul style="list-style-type: none"> ▲ Tests und Häufige Probleme
16.00-18.00	Beweglichkeitstraining für Gewichtheber II <ul style="list-style-type: none"> ▲ Trainingsübungen

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.

SA 10.09.2022

SO 11.09.2022

09:00 - 18:00 UHR

TRILLER CROSSFIT

TRILLERGASSE 4,
1210 WIEN

DEUTSCH / GERMAN
VORTRAGSSPRACHE

€ 349,-
GESAMTPREIS

20 TEILNEHMER
MAXIMAL



ZU DEN
TICKETS

UNSERE
PARTNER

ZUR ANMELDUNG HIER KLICKEN

TRILLER
CROSSFIT

INFOS ZUR ANREISE

04.-05.12.21



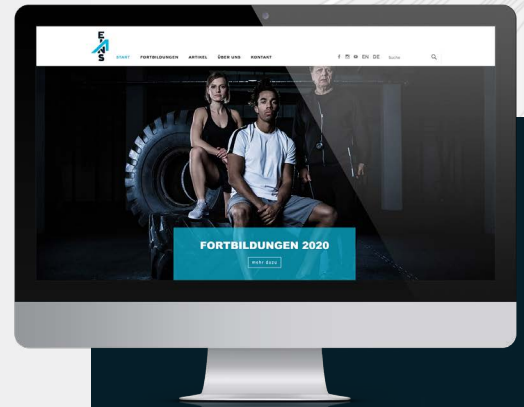
TRILLER CROSSFIT TRILLERGASSE 4 1210 WIEN

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



Wir freuen uns auf deinen Kontakt!
office@eins-a-coaching.at

