



Martin Zawieja  
PK-Performance in Kraft  
Christian Thomas  
CT-Conceptual Training



# **Langhantelworkshop**

## **am Universitätssportinstitut Innsbruck (USI)**

*in Kooperation mit der Langhanteltrainer-Ausbildung an der BSPA  
Innsbruck*

Die KursteilnehmerInnen der Langhanteltrainer-Ausbildung suchen motivierte Sportler und Sportlerinnen die ein Techniktraining mit der Langhantel absolvieren möchten.

Dieser Langhantelworkshop wird von den zukünftigen TrainerInnen und vom Langhantelexperten Martin Zawieja betreut.

An diesem Nachmittag werden grundlegende Übungen methodisch aufgebaut, auf individuelle Fehler eingegangen und Verbesserungsvorschläge für dein Langhanteltraining gegeben.

**WANN:**

**Samstag 27. Februar 2016 (13:00 – 16:00)**

**WO:**

**Halle 5 & Halle 6 am USI**

**Anmeldung an:**

**[alfred.wagner@bspa.at](mailto:alfred.wagner@bspa.at)**