

LEARN LIKE A PRO to TRAIN LIKE A PRO!

1. bergisches Seminar für Kraft- und Langhanteltraining in Wuppertal/NRW



Martin Zawieja

PK-Performance in Kraft

Christian Thomas

CT-Conceptual Training



**we train athletes.
professionals. individuals.**

PERFORMANCE SEMINARE

Sa. 28.02.2015 / 9.00-17.00 h

PD Dr. phil. Klaus Wirth

So. 01.03.2015 / 9.00-17.00 h

Martin Zawieja

Tag 1 »Richtiges Krafttraining!«

Wissenschaftliche Grundlagen und Periodisierungsmodelle im Hypertrophie-, Maximalkraft- und Schnellkrafttraining.

Tag 2 »Langhantelseminar Teil 1«

Lernphasenmodell mit allen Lernstufen für Standreißer, Standumsetzen, Ausstoßen und Kniebeuge.

Fehlererkennung und -korrektur

plusdsports.de

WE TRAIN ATHLETES. PROFESSIONALS. INDIVIDUALS.

share us on [facebook.com/plusdsports.de](https://www.facebook.com/plusdsports.de)



Leistungsreserve Hanteltraining - Mehr Kraft und bessere Koordination

langhantelathletik.de

PERFORMANCE SEMINARE

EXKLUSIV IM PLUS D SPORTS GYM / NRW

28.02.2015+01.03.2015 / 9.00-17.00h inkl. Teilnahmezertifikat



Tag 1. PD Dr. phil. Klaus Wirth

Klaus Wirth arbeitet seit 1993 am Institut für Sportwissenschaften der **Goethe-Universität Frankfurt am Main** im Bereich Trainings- und Bewegungswissenschaft. 2004 erfolgte die Dissertation zum Thema „**Trainingshäufigkeit beim Hypertrophietraining**“ und 2010 die Habilitation mit dem Themenschwerpunkt „**Exzentrisches Krafttraining**“. Neben der Arbeit in Lehre und Forschung an der Goethe Universität Frankfurt / Main kann der Autor auf eine langjährige Erfahrung als **Referent im Leistungssport** verweisen. Seine thematischen Schwerpunkte in Lehre und Forschung liegen im Bereich des Kraft- & Ausdauertrainings.

Tag 2. Martin Zawieja, Diplom Trainer

Nach mehreren Titeln bei Deutschen Meisterschaften im Gewichtheben und der Teilnahme an Olympischen Spielen (1988: 3. Platz) und Weltmeisterschaften (1991: 3. Platz) gilt Martin Zawieja heute als ausgesprochener **Experte zum Thema Athletiktraining und Freihanteltraining**, der sowohl im In- wie im Ausland ein gern gehörter Referent ist. Zudem ist er Lehrwart im Baden-Württemberger Gewichtheberverband. Verantwortlicher **Athletiktrainer im Deutschen Handballbund**.



Teilnahmegebühren

1 Tag 129,- EUR (Early Bird* 109,- EUR)

2 Tage 229,- EUR (Early Bird* 199,- EUR)

* bei Anmeldung 1 Monat im Voraus

Anmeldung unter
info@plusdsports.de oder 0202 9463 3701

WEITERE SEMINARE 2015

02.05./03.05.2015 Prof. Dr. Stephan Geisler/Martin Zawieja

15.08./16.08.2015 Bekanntgabe folgt/Martin Zawieja



PLUS D SPORTS GMBH »TRAIN LIKE A PRO«
VOHWINKELER STR. 119A, 42329 WUPPERTAL
0049 202 9463 3701. INFO@PLUSDSPORTS.DE

Martin Zawieja
Plus Performance in Kraft
Christian Thomas
© Continental Training

