

TRAINERAUSBILDUNG

Umfang: 25 Lehreinheiten (à 45 min)

Datum: 22.04.2017 9 Uhr bis Sonntag 23.04.2017 ca. 18 Uhr

Ort: Powersports Gym, Göttinger Chaussee 109a, 30459 Hannover

Kosten p. T.: Frühbucher (bis 15.03.2017) € 250,00 p. P.

(Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt, Mindestanzahl 8)

danach € 300,- p. P.

Referent: Mark Anthony Sandmann

Inhalte:

1.		Theorie
2.	Trainingstheorie	Theorie
3.	Inkl. Pädagogik und Didaktik	Theorie
4.	Gestaltung von	Theorie
5.	Trainingsprogrammen uvm.	Theorie
6.		Theorie
7.	Langfristiger Leistungsaufbau	Praxis
8.	Beinübungen	Praxis
9.	Hebeübungen	Praxis
10.	Allgemeine Kraftübungen	Praxis
11.	Oberkörperübungen	Praxis
12.	Lehrprobe	Praxis und Theorie

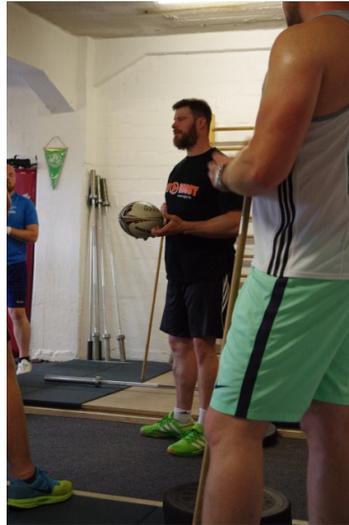
Bei den Basic Lifts lernst du die korrekte und zielführende Ausführung der wichtigsten Übungen und zudem die aktuellste Studienlage um ein gesundes und effektives Training anleiten zu können.

ANMELDUNG direkt an:

info@sandmann-powersports.com

In Aufbaueminaren (Ankündigungen folgen) wird in den Themen „[Olympic Lifts](#)“ und „[Sportartspezifisches Krafttraining](#)“ noch spezifischer ausgebildet und eine Grundlage für eine optimale Ausbildung zum Athletiktrainer gelegt.

Referent



Mark arbeitet bereits seit einigen Jahren erfolgreich als Personal Trainer und Strength & Conditioning Coach im Hochleistungssport. Zu seinen Kunden zählten unter anderem
TSV Hannover-Burgdorf „die Recken“ aus der 1. Handball Bundesliga
TV Großwallstadt (ehemaliger Deutscher Meister, Europapokalsieger uvm.)
Deutscher Handballbund (Jugend- & Juniorennationalmannschaft)
Olga Miljukov (Bronze Gewichtheben DM 2015)
Er ist häufig als Referent über Krafttraining tätig und bringt deutschlandweit den Menschen die gesunde Form des Sports bei.

Ein besonderes Anliegen von Mark ist die Ausbildung von Trainern und die Arbeit im Kinder- und Jugendbereich.

So bildete er 6 Jahre lang im Niedersächsischen Eissportverband Trainer für sportartspezifisches Krafttraining aus. Auch in Zusammenarbeit mit der WILD Rugby Academy lehrt er im Strength & Conditioning den Umgang mit der Hantel.