

## Seminar Langhanteltraining

Langhanteltraining hat sich im Leistungs- und Spitzensport als Methode zum Kraftaufbau etabliert. Es steigert das Potential in sämtlichen konditionellen Bereichen, sei es Explosivität, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Ausdauer.

Gesundes Langhanteltraining erfordert eine saubere Technik und ein solides Grundwissen. Das Seminar bietet einen Einstieg dazu.

Datum und Uhrzeit: Sonntag, 5. Mai 2019, 09:00 – 12:00 und 13:00 – 16:00 Uhr

Inhalte:

- Übungen zur Mobilität
- Umgang mit der Langhantel
- 1. und 2. Zug eng und breit
- Tiefe Kniebeuge hinten und vorne
- Reisskniebeuge
- Reissen
- Umsetzen
- Lastheben (Deadlifts)
- Einführung Trainingsplanung: Hypertrophie und Intramuskuläre Koordination

Kursleitung: Der Workshop wird von Marko Marffy geleitet. Er ist zertifizierter Swiss Olympic Langhanteltrainer für den Leistungs- und Spitzensport.

Kurskosten: Für Trainierende im Maru Dojo mit aktivem Abo (ausgeschlossen 10-er Abo) 180.– Franken, ohne Abo 280.– Franken.

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 6 Personen. Anmeldefrist ist der 27. April 2019.

Auf Wunsch kann das Lehrmittel «Das Lernphasenmodell 2.0» für 30.– Franken bezogen werden (Vorbestellung erwünscht).

Anmeldung und weitere Auskünfte: Die Anmeldung erfolgt über die Plattform SportsNow oder via E-Mail unter [info@marudojo.ch](mailto:info@marudojo.ch)

