

Workshops om styrkeløft for nye løftere

Dansk Styrkeløft Forbund inviterer til breddeseminar for nye styrkeløftere med Rødby Motionscenter som værter. Breddeudvalget bliver afholdt som 3 separate workshops med en kombination af teori og praksis.

En god start

Som ny i styrkeløft, er det vigtigt at komme rigtigt i gang. I en række af tre workshops for begyndere og let øvede med interesse i styrkeløft, vil emner som opvarmning, teknik, træningsmetoder, skadesforebygning, stævne- og løfteregler samt løfteudstyr blive gennemgået – både teoretisk og praktisk.

Workshoppene vil blive anført af Jacob Beermann, som er på landsholdet i styrkeløft og for nylig blev verdensmester for juniorer i dødløft. Jacob underviser i styrketræning gennem sin side maxer.dk.

For hvem?

Målgruppen er nye løftere, der ikke har deltaget ved stævner under DSF. Det vigtige er lysten til at vide mere om styrkeløft og teknikken i øvelserne. Det vil være en klar fordel allerede at have trænet øvelserne squat, bænkpres og dødløft i en periode, men der er ikke krav til et bestemt styrkeniveau.

Hvornår?

De tre dage er: **søndag den 4/11 - 12.00-16.00**

lørdag den 8/12 - 12.00-16.00

lørdag den 12/1-2013 - 12.00-16.00

Tilmelding

Alle klubber kan tilmelde deltagere. Der skal være mindst 10 og højst 20 deltagere. Ved et for stort antal tilmeldinger, vil Breddeudvalget udvælge deltagerne, så hold øje med endelig bekræftelse.

Alle tre workshops afholdes i Rødby Motionscenters lokaler på Byskolevej 4, 4970 Rødby. Der vil være gratis sandwich og kaffe på samtlige undervisningsdage.

Tilmelding skal ske **senest 21/10** og er gratis for medlemmer af DSF. Tilmeldingen gælder alle 3 undervisningsdage og skal ske per mail med angivelse af klub og antallet af deltagere til Tommy Knudsen fra Rødby Motionscenter - tommyknudsen@sport.dk

Sportslige styrkehilsner,
Breddeudvalget