



OLYMPISCHES GEWICHTHEBEN

Das Gewichtheben ist eine schwer-athletische Sportart, bei der eine Langhantel durch Reißen oder Stoßen zur Hochstrecke gebracht wird, das heißt mit ausgestreckten Armen über den Kopf gestemmt wird.

Neben der Technik sind beim Gewichtheben insbesondere Kraft, Koordination und Beweglichkeit für den Erfolg maßgeblich. Obwohl das olympische Gewichtheben als Randsportart einzuordnen ist, finden sich die Übungen bei vielen Hochleistungssportlern, zum Beispiel bei Sprintern und Kugelstoßern, wegen ihrer Schnellkraftaspekte im Trainingsprogramm.



Bremen 1860

Baumschulenweg 6, 28213 Bremen

Tel. 0421-211860

crossfit@bremen1860.de www.bremen1860.de

PREISE

Mitglieder 1860

Ohne Training kostenlos
Bunker 10 Euro/Monat* **

Nicht Mitglieder 1860

Bunker 37 Euro/Monat* **

* freies Training

**Vertragslaufzeiten sind zu beachten.

TERMINE

Mo.-Fr. 8:00-19:30 Uhr

Sa. 9:30-18:30 Uhr

Sondertermine möglich.