



## ALMA POWERLIFTING CLASSICS

Das Powerlifting ist die legendäre Kraftsportart, bei der die Athleten in drei Disziplinen antreten: Kniebeuge, Bankdrücken und Kreuzheben. Man hat drei Versuche pro Disziplin, das größtmögliche Gewicht zu heben. Das höchste erfolgreich bewältigte Gewicht wird pro Disziplin gewertet. Die Gesamtsumme aus den drei besten Versuchen entscheidet über die Platzierung.

INFOS	RAHMENPROGRAMM
<ul style="list-style-type: none"><li>Termin: 21.03.2026 / 9.30 – 15 Uhr</li><li>AK: Aktive 24-39 / Masters I + II (Ü40 + Ü50)</li><li>Disziplin: Classic (ohne Hilfsmittel)</li><li>Gewichtsklassen: Frauen: bis 52 kg / bis 63 kg / bis 76 kg / bis 84 kg / 84+ Männer: bis 66 kg / bis 83 kg / bis 105 kg / bis 120 kg / 120+</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Getränke</li><li>Snacks</li></ul>
STARTGELD	ANMELDUNG
<ul style="list-style-type: none"><li>Mitglieder frei</li><li>Regulärer Check-In via 10er-Karte</li><li>Regulärer Check-In für USC-ler</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Ab sofort</li><li>Mitglieder, 10er-Karten &amp; USC-ler via <a href="#">Anmeldelink</a></li><li>Anmeldefrist ist der 14.03.2026</li></ul>

Alle weiteren Infos erhältst Du nach Deiner Anmeldung per E-Mail!

Der Anmeldeschluss ist der 14.03.2026!