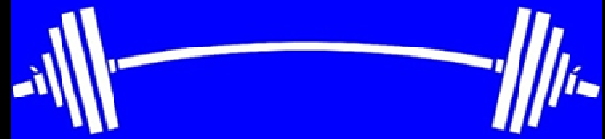




choice of champions
Kraftsportbedarf



kettlebells-europe.de

Ausbildungsseminar
zum
Certified Kettlebell Trainer IKFF
mit Steve Cotter



IKFF Kettlebell Trainer Certification



Welche Vorteile bietet Ihnen die Ausbildung zum Certified Kettlebell Trainer CKT?

Das Training mit Kettlebells ist der kommende Fitnessstrend.

In den USA boomen die Studios, die Training mit Kettlebells anbieten. Kettlebells sind außergewöhnlich und besonders effektiv. Als CKT setzen Sie sich deutlich von den Mainstreamstudios, die alle das gleiche anbieten, ab. Sie bekommen nach Abschluss der Ausbildung ein Zertifikat.

Inhalte der Trainerausbildung

- Die Kernübungen des Kettlebell - Trainings mit Variationen
- Die richtige Ausführung der Wettkampfdisziplinen des Giri Sports (Russian Kettlebell Sport)
- Wie Ihre Klienten ihre Fitnessziele auch bei eingeschränkter Trainingszeit erreichen
- Wie Sie für Ihre Klienten ein effektives Programm für jedes Trainingsziel erstellen können
- Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit oder Muskelmasse
- Die notwendigen Aufbauübungen, damit Ihre Klienten das Training mit Kettlebells sicher ausführen können
- Die verschiedenen Energietypen, die für außergewöhnliche Kraftleistungen notwendig sind
- Warum es wichtig ist, die Zeitspanne der Trainingseinheit zu steigern, um die Gesamtleistung maximal zu steigern
- Wie das Training mit Kettlebells den Körper für die Herausforderungen der realen Welt vorbereitet
- Wie man einen Masterplan erstellt, um das Training mit Kettlebells zu meistern
- Warum das Trainings mit Kettlebells den Sportler weniger anfällig für Verletzungen macht
- Wie Kettlebells mit anderen Methoden kombiniert werden um unvergleichbare Leistungen zu erzielen
- Wie das Regulieren der Anspannung Ihre Leistungen steigert
- Und vieles mehr



Ihr Trainer Steve Cotter / Direktor IKFF



Steve beschäftigt sich schon sein ganzes Leben mit den besten Trainingsmethoden für Kampfkunst, Chi Gong, Kraft- und Konditionstraining. Er war zweimal US Vollkontakt Kung Fu Champion und überzeugt seine Teilnehmer durch extreme körperliche Leistungsfähigkeit. Steve ist ein Ausnahmeathlet. Er optimiert permanent seine Trainingsmethoden, um seine Teilnehmer immer schneller und sicherer ihren Trainingszielen näher zu bringen.

Wann? Am 14. und 15. Juni 2008, jeweils vom 10.00 – 17.00 Uhr.

Wo? In den Trainingsräumen der choice of champions gmbh in Haltern am See, Recklinghäuser Str. 119, 45721 Haltern

Investition: **900 €**, Benutzung der Kettlebells und die Mittagessen sind enthalten. Der Platz im Workshop ist nach Eingang der vollen Seminargebühr fest reserviert. Bis zum 31. Mai ist ein Rücktritt gegen eine Bearbeitungsgebühr von 200 € möglich. Danach kann die Teilnahmegebühr nicht mehr zurückerstattet werden. Es kann jedoch ein Ersatzteilnehmer gestellt werden.

Fragen: Bei Fragen zum Workshop oder zu Kettlebells einfach anrufen oder ein Mail schicken.
Tel: ++49 23 64 / 94 90 211
Bürozeiten: Mo. Bis Fr. 10:00 bis 17:30 Uhr oder mail@choiceofchampions.de

Anmeldung: Sie können sich per Mail zum Workshop anmelden. mail@choiceofchampions.de.

