



präsentieren

The Fundamentals of Kettlebell Lifting

mit Steve Cotter aus Kalifornien



Was sind Kettlebells?



Kettlebells (englische Bezeichnung) sind einfach ausgedrückt Eisenkugeln mit einem Handgriff. Im einfachen Design liegt gerade der Charme der Kettlebells. Die Form erlaubt eine Vielzahl von Übungen, die den ganzen Körper in Kraft, Ausdauer und Flexibilität trainieren. Das Training mit Kettlebells ist hart und effektiv. Das große Plus gegenüber dem Training an Geräten und Maschinen ist der Integrationseffekt. Die Übungen mit Kettlebells beziehen stets den kompletten Körper mit ein. Training an Maschinen separiert bewusst den Körper in einzelne Muskeln und oder Muskelgruppen z.B. Brust, Rücken, Bizeps etc. Im Gegensatz dazu integriert das Training mit Kettlebells die Muskeln des ganzen Körpers.

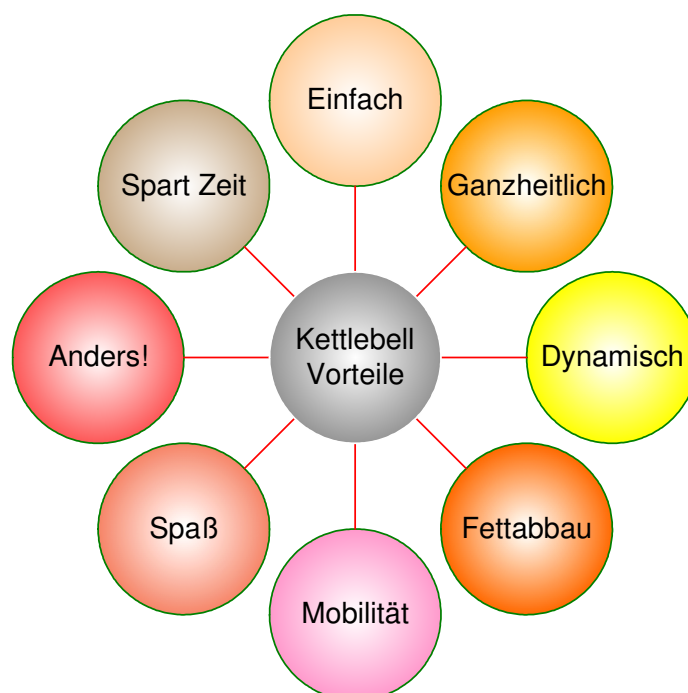
Das Ergebnis: Mehr Power und bessere Resultate.

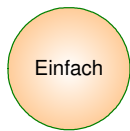
Für wen ist Kettlebell Training effektiv?

Für jeden Sportler, der Kraft, Ausdauer und Koordination verbessern möchte. Die Kettlebell ist ein Allround Fitnessgerät mit allen Optionen für einen muskulösen und leistungsfähigen Körper. Für Frauen und Männer, die **wirksam** Fettabbau unterstützen möchten.

Warum Kettlebells?

Das Training bietet vielfältige Vorteile. Hier die wichtigsten:





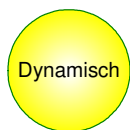
Einfachheit ist die freiwillige Beschränkung auf das Wesentliche.
Andreas Tenzer

Kettlebelltraining ist einfach. Es geht um die Essenz des Kraftsports. Power, Ausdauer und Flexibilität.



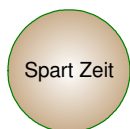
Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.
Aristoteles

Für die optimale Entwicklung eines kraftvollen und leistungsfähigen Körpers führt der ganzheitliche Ansatz zum schnellen Erfolg. Die Zielsetzung der meisten Sportlerinnen und Sportler ist mehr Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. In einem modernen Fitnessstudio gibt es für alle diese Trainingsziele viele chromblitzende Geräte und Übungsformen. Mit Kettlebells können alle diese erstrebten Qualitäten quasi mit einem Gerät „**der Kettlebell**“ trainiert werden. Diese Ganzheitlichkeit ist wahrscheinlich der größte Vorteil, die das Kettlebelltraining dem Sportler bietet.



Der Gegenstand der Dynamik ist das Verhalten von Körpern unter der Einwirkung einer Kraft.

Alle Bewegungen im Kettlebelltraining sind dynamisch wie die Natur selbst; ein großer Unterschied zum Training an Maschinen. Diese natürlichen Bewegungsabläufe sind gerade beim Krafttraining für Kampfsportler sehr hilfreich. Kettlebelltraining erzeugt Kraft, die sie im täglichen Leben nutzen können.



Jede Zeit ist umso kürzer, je glücklicher man ist.
Plinius

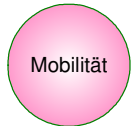
Keine Zeit ist kein Argument mehr um nicht fit zu sein. Mit Ihrer Kettlebell produzieren Sie in 30 Min. ein effektives Ergebnis und Sie werden wissen was Sie geleistet haben. Kettlebelltraining steht für brutale Power in kurzer Zeit! Keine Zeitverschwendung mit bequemen Übungen; dafür ist das Leben zu kurz!





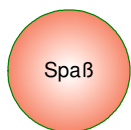
Lass es schmelzen!

Kettlebelltraining ist ein wahrer "Fettschredder". ZEN TRAINER, berichtet in einem Kettlebell-Forum am 20.06.2001 über einen Fettabbau von 33 Pfund in 2 Monaten



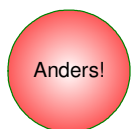
Kettlebells sind ein mobiles Fitnessstudio der Extraklasse.

Kettlebells sind das perfekte mobile Fitnessstudio. Gerade für Manager und Verkäufer, die beruflich oft reisen müssen, ist die Kettlebell das ideale Fitnessgerät. Eine Kettlebell im Kofferraum Ihres Autos und Sie können trainieren, wo immer Sie wollen.



Wenn man Spaß an einer Sache hat, dann nimmt man sie auch ernst.
Gerhard Uhlenbruck

Kettlebells sind schwer und „gmein“. Aber es macht enorm viel Spaß, sie „fliegen“ zu lassen. Nach einiger Zeit macht dann auch der Blick in den Spiegel Spaß. Sie sehen harte und definierte Muskeln und erreichen mehr Flexibilität, Koordination und Ausdauer. Und das macht dann wirklich Spaß!



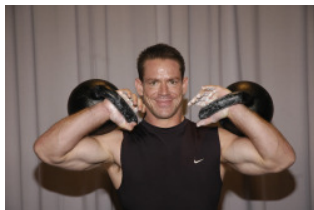
Wer andere Dinge tut als die Masse, wird andere Ergebnisse produzieren als die Masse.

Was an der Kettlebell anders ist werden Sie mit zunehmendem Training an Ihrem eigenen Körper fühlen können. Trauen Sie sich das Neue, Andere auszuprobieren. Sie dürfen andere Ergebnisse erwarten, denn die Kettlebell ist anders.



Inhalte des Workshops / Das werden Sie lernen

- Sicherheit beim Kettlebell Training
- Richtige Haltung und Atmung
- Swing
- Clean
- Jerk
- Snatch
- Front Squat
- Press



Ihr Trainer Steve Cotter

Steve beschäftigt sich sein ganzes Leben mit den besten Trainingsmethoden für Kampfkunst, Chi Gong, Kraft- und Konditionstraining. Er war Kung Fu Weltmeister 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. Die Programme von Steve werden von Profi Footballspielern und den US Marines verwendet. Sein klarer Lehrstil und seine angenehme Persönlichkeit machen das Training mit Steve - trotz der Anstrengung - zu einem Vergnügen.

Qualifikationen:

Certified Health/Fitness Instructor — American Colleges of Sports Medicine
Certified Strength and Conditioning Specialist (CSCS) — National Strength & Conditioning Assoc. (NSCA)

Hier einige Kunden von Steve:

NFL's San Francisco 49ers
San Diego Chargers
US Marines at Quantico Marine Corps Base



Wann: Termin wird noch bekannt gegeben

Wo: In den Trainingsräumen von choice of champions in Haltern am See
Recklinghaeuser Str. 119
45721 Haltern

Investition: Preis wird noch bekannt gegeben

Kettlebells: Die Kettlebells für den Workshop werden von choice of champions zur Verfügung gestellt. Sie können natürlich auch Ihre eigenen Kettlebells mitbringen.

Shop: Nach dem Seminar oder in den Pausen können Kettlebells, DVDs und ein breites Spektrum an anderen qualitativ hochwertigen Kraftsportartikeln erworben werden.

Übernachtung: Wir empfehlen das Hotel Seehof. <http://www.wellness-hotel-seehof.de>

Anmeldung: Sie können sich per E-Mail zum Workshop anmelden.

mail@choiceofchampions.de oder info@kettlebell24.de

