

Kettlebellkurs mit unserem Jochen

Am 25.Mai von 14:30 Uhr bis 16:30 Uhr

Kostenfreier Kurs einfach in die Teilnehmerliste eintragen!
Anmeldeschluß ist Donnerstag der 23.Mai, Plätze sind begrenzt!

Inhalte des Seminars

- Kettlebell Spezifisches Warm up
- Türkisch Get up, zur Rumpf und Schulter Stabilität
- Kettlebell Swing, beidarmige und einarmige Ausführung
- Überkopf-Übungen, Press und Push Press
- Kettlebell Snatch, die Königsübung im Kettlebell Training
- Kettlebell Beispiel Ganzkörper Workout

Leitung des Seminars:

Jochen Martin
Deutscher Meister im
Kettlebellsport (2011, 2015,
2016, 2017)

