

Faszination Kettlebell

➔ Du suchst eine Sportart, die dir unter anderem folgende Vorteile bietet:

- Wenig Zeitaufwand, aber großer Effekt im Hinblick auf Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Fettverbrennung und allgemeine Fitness
- Verbesserte Körperhaltung und idealer Ausgleich für sitzende Tätigkeiten
- Steigerung deiner Fähigkeiten in anderen Sportarten, z.B. Verbesserung der Kondition, Griffkraft, Explosivität, mentale Stärke
- Anpassbar an dein persönliches Fitnesslevel
- Spaß, Dynamik und schnelle Erfolgserlebnisse

➔ Dann melde dich an beim

Kettlebell-Einsteigerseminar des TV Ruchheim

Termin:	Samstag, 09.02.2019, 10.00 bis ca. 13.00 Uhr
Ort:	TV Ruchheim, Gymnastikraum
Beitrag:	60 EUR, bei Doppelanmeldung mit Partner oder Bekannten nur 100 statt 120 EUR. Darin enthalten: Getränke (Mineralwasser, Kaffee), kleine Snacks, ein umfangreiches PDF-Seminarscript und Teilnehmerurkunde
Anmeldung und Info:	Friedhelm Senck (zertifizierter Kettlebelltrainer) Tel. 0 62 37 / 58 48, mail: f.senck@gmx.de

➔ Wir vermitteln dir in ca. 3 Stunden:

- die richtige Technik und den sicheren Umgang mit der Kettlebell
- Standard- und Fitnessübungen mit der Kettlebell
- angewandte Trainingsbeispiele u.v.m.
- Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 8 Personen begrenzt; ggf. werden Zusatztermine angeboten
- regelmäßige Teilnahme am Training der TVR-Kettlebellgruppe möglich

