



# Training Day - Kettlebell

1tägig

Dieser Workshop ist die optimale Ergänzung zur bereits abgeschlossenen Functional-Trainer Ausbildung sowie als Zusatz zur Fitness- und Personal-Trainer Ausbildung gedacht.

## Voraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme sind Kenntnisse der Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates.

Fehlen diese Kenntnisse?

Nutzen Sie unser Webseminar **S-Lizenz: Grundlagen der Anatomie und Physiologie** um die nötigen Grundlagen zu erwerben.

Beide Ausbildungen - Kettle Bell und S-Lizenz: Grundlagen der Anatomie und Physiologie - sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 50,- netto.

## Beschreibung

Kettlebells eignen sich besonders gut für ein funktionelles, freies Ganzkörper-Kraft-Training. Dabei haben Kettlebells gegenüber klassischen Hanteln den klaren Vorteil komplexere, schwingende Bewegungsabfolgen zu ermöglichen. Das Training mit freien Gewichten verbessert neben der funktionellen Kraft auch überaus effizient die Ausdauer. Die oft hochintensiven Übungsabfolgen fordern den gesamten Körper und bringen Abwechslung ins Training. Etwas Theorie und viel Praxis mit Technikanalysen gestalten einen abwechslungsreichen Tag. Kettlebell-Training ist in den unterschiedlichsten Kursformaten wie zum Beispiel BootCamp Stunden, Circuit-Trainings, HIIT und anderen funktionellen Stundenformaten vielseitig einsetzbar. Im Individualtraining sind die kleinen Gewichtskugeln ebenfalls sehr praktisch weil sie - egal ob Outdoor oder im Studio - überall verwendet werden können.

Trainingstheorie:

Kettlebell Basics – alles was Sie wissen müssen über Kettlebells

Vorteile der Kettlebell gegenüber klassischen Trainingsgeräten

Anatomische und physiologische Wirkungsweisen des Kettlebell-Trainings

Kettlebell und Core-Training

Trainings-gestaltung, -planung, -umfang

Trainingspraxis:

Basisübungen (Dead Lifts, Swings, Kettlebell-clean,...)

Advanced Practice (Get Ups, Crawling,...)

Technikanalyse – Die optimale Übungsausführung im Detail

Übungszeit und Feedback

## Anmerkung

Regulär sind unsere Ausbildungszeiten von 09.30 Uhr bis 17.00 Uhr.

Abweichungen im Einzelfall werden ausdrücklich bekannt gegeben.

## Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat € 175,- zzgl. MwSt.

Teilnahmegebühr bei Paketbuchung Kettlebell und S-Lizenz Webseminar incl. Skript und Zertifikat: € 575,- zzgl. 19% MwSt.

## Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.