

### Fighter-Fitness Master Certification 2009

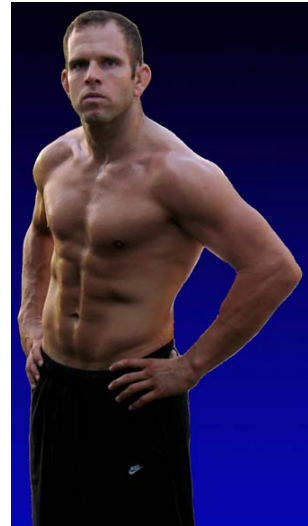
Funktionelle Fitness – Körperkunst – Lifestyle

Fighter-Fitness ist mehr als nur Sport. Es ist eine Körperkunst, welche die verschiedensten Elemente des Trainings miteinander verbindet, Körper und Geist stärkt und Ihnen dabei hilft, mehr Bewusstsein ins Training zu bringen. Keulen, Sandsäcke, Joint Mobility Exercises, usw. Fighter-Fitness lehrt funktionelles Training auf jedem Level. Egal ob Sie Hobbysportler oder weltklasse Athlet sind.

Die Master Certification 2009 ist ein Workshop der Extraklasse. Fighter-Fitness Gründer und Submission Wrestling Europameister Björn Friedrich unterrichtet Sie in der Essenz dieser Körperkunst. Von den einfachen Grundlagen, bis hin zu den neusten Entwicklungen und Techniken, zeigt Ihnen Björn alles was für ein erfolgreiches Training notwendig ist.

Das Seminar ist auf 10 Teilnehmer beschränkt, damit die persönliche Betreuung jedes Teilnehmers gewährleistet ist.

DVDs und andere Medien vermitteln zwar einen guten Eindruck von Fighter-Fitness, aber die wirkliche Tiefe und Komplexität dieser Kunst ist nur durch persönlichen Unterricht zu vermitteln. Auch wenn Sie alle unsere Produkte besitzen, wird dieser Workshop all Ihre Erwartungen übertreffen.



#### Für wen ist dieser geeignet?:

- **Für Personal-Trainer**  
Die ihr Repertoire erweitern und ihren Klienten neue Möglichkeiten bieten möchten.
- **(Kampf)sport-Lehrer**  
Die das Kursangebot in ihrer Schule erweitern, oder ein spezielles Fitness-Training für Ihre Schüler anbieten wollen.
- **Profi-Sportler**  
Die mit Fighter-Fitness in körperliche und geistige Topform kommen.

# Kampfkunstschule-Friedrich

## Institut für Kampf- und Körperkunst

---

- **Hobby-Sportler**  
Die ein gesundes, aber anspruchvolles Training suchen.
- **Sportliche Frauen**  
Die genug von Aerobic haben und wirklich was verändern wollen.
- **Bewusste Menschen**  
Die Verantwortung für Ihren Körper übernehmen.

Die Fighter-Fitness Master Certification 2009 findet am 05. und 06. September 2009 in Obertshausen statt und ist Voraussetzung dafür, Fighter-Fitness offiziell unterrichten zu dürfen.

Natürlich ist das **keine** Bedingung und Sie können an dem Workshop auch teilnehmen, wenn Sie keinerlei Ambitionen haben Fighter-Fitness Instruktor zu werden. Ein Großteil unserer ehemaligen Teilnehmer hat dieses Programm für rein persönliche Zwecke genutzt und ist damit mehr als zufrieden.

### Hier die Seminarthemen im Überblick:

#### **Muskelaufbau mit Bodyweight Exercises**

Erfahren Sie warum einige Menschen enorm viele Muskeln mit Bodyweight Exercises aufbauen und wie Sie die gleichen Ergebnisse erzielen können.

#### **Atmung und Ausdauer**

Lernen Sie wie Sie durch die richtige Atemtechnik sofort mehr Liegestütze, Kniebeugen und Burpees schaffen.

#### **Power Breathing**

Entdecken Sie die Kraft des Atems und wie Sie mit ihm ihre Maximalkraft bei schweren Bodyweight Exercises oder auch Kettlebell Übungen steigern können.

#### **Gelenkmobilität - Der vergessene Jungbrunnen**

Warum Übungen zur Stärkung und Beweglichkeit der Gelenke so wichtig sind und welche Übungen Ihnen dabei helfen den Alterungsprozess des Körpers zu verlangsamen und die Regeneration zu steigern.

# Kampfkunstschule-Friedrich

## Institut für Kampf- und Körperkunst

---

### **Bauch, Beine, Po**

Die besten Übungen für eine perfekte Bikinifigur und warum sie in kaum einem Studio zu finden sind

### **Training am Morgen**

Welche Übungen Sie morgens energiegeladen und vital in den Tag starten lassen und welche Übungen Sie besser vermeiden sollten.

### **Der Yoga Sonnengruß**

Steigern Sie ihre Gelenkmobilität und dynamische Beweglichkeit mit dieser uralten Yogatechnik und lernen Sie alle Details, die diese Übung so effektiv machen.

### **Die Kraft der Dands**

Eine der wichtigsten Fighter-Fitness Übungen überhaupt. Lernen Sie alle Details und die Vorteile des Push Up Boards

### **Bewusste Muskelkontrolle**

Selektive vs. Ganzkörperspannung, warum beide Ihre Berechtigung haben und wann Sie sie jeweils einsetzen sollten.

### **Unbewusste Muskelspannung**

Wie Sie mit Hilfe ihres Atems und einiger anderer Techniken, ihren Körper vollkommen entspannen und so besser regenerieren können.

### **Fighter-Fitness als Gruppentraining**

Wie Sie eine typische Fighter-Fitness Trainingseinheit gestalten und planen und welche Fehler es zu vermeiden gilt.

### **Fatburner – Intervalltraining**

Warum kurze, intensive Workouts mehr Fett verbrennen, den Muskelaufbau beschleunigen und Ihre Ausdauerleistung um ein vielfaches verbessern.

### **Jogging und Aerobes Training**

Welche Vor- und Nachteile haben Jogging und andere aerobe Trainingsmethoden und warum man Sie auf max. 2 kurze Einheiten pro Woche beschränken sollte.

### **BWE Progression**

Von einfachen Liegestützen und Kniebeugen hin zu multidimensionalen Übungen. Die Vorteile des multidimensionalen Krafttrainings.

# Kampfkunstschule-Friedrich

## Institut für Kampf- und Körperkunst

---

### **Der Faktor 6**

Warum ein komplettes Workout aus mindestens 6 Übungen bestehen und wie man diese auswählt

### **Korrekte Haltung und effiziente Bewegungen**

Wie das Training mit Kettlebells Ihre Körperhaltung enorm verbessert, ihren Rücken stärkt und natürliche Bewegungen lehrt

### **Hard – Core**

Die besten Übungen für eine starke Bauch und Rumpfmuskulatur. Von der „einfachen“ Blank bis hin zu intensiven Kettlebell Drills und den legendären „Atomic Push Ups“ mit dem Power Wheel.

### **Die Integration von Haltung, Atmung und Muskelspannung**

Lernen Sie sich leicht und effizient zu Bewegen und Fehlhaltungen beim Kraft und Fitnessstraining zu vermeiden

### **Bauchrad, Push Up Board und Co**

Wie Sie die neusten Trainingsgeräte in ihr Workout integrieren können und warum sie so gut sind.

### **Sledgehammer – Das Hammerworkout**

Wie Sie mit dem Vorschlaghammer Kraft und Kondition aufbauen und Stress abbauen.

### **Sandsack Training**

Wie Sie nicht nur rohe Kraft, sondern auch ihren Testosteronspiegel (auf natürliche und gesunde Art) steigern.

### **Kurz und knackig**

Die unglaubliche Effizienz des Zirkeltrainings.

### **Bewusstes Üben**

Wie Sie fühlen was Sie tun und innere Stärke entwickeln

### **Keulen Training – Uralte Trainingsgeräte neu entdeckt**

Griffkraft, bewegliche Schultern und perfekte Koordination

# Kampfkunstschule-Friedrich

## Institut für Kampf- und Körperkunst

---

### Welche Vorteile bietet die Fighter-Fitness Master Certification:

- Lernen Sie die neusten Entwicklungen des funktionellen Kraft- und Fitnessstrainings kennen
- Trainieren Sie direkt unter Fighter-Fitness Gründer, Submission Wrestling Europameister und einem der Pioniere des funktionellen Trainings hier in Deutschland, Björn Friedrich
- Nutzen Sie die individuelle Betreuung innerhalb der Kleingruppe
- Probieren Sie Geräte Trainingsgeräte aus, die die meisten Fitness Profis noch nicht einmal kennen.
- Steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit und Präsenz

### Alle wichtigen Informationen im Überblick:

#### **Wie viel kostet das Seminar?**

799 Euro für Frühbucher und 899 Euro bei regulärer Anmeldung. Bei einer Anmeldung von zwei Personen gibt es 25% Rabatt.

#### **Wer leitet das Seminar?**

Die Teilnehmer werden während des gesamten Seminars von Björn Friedrich unterrichtet. Unterstützt wird er dabei wahrscheinlich durch Anita Cevizovic, die schon in zahlreichen Fighter-Fitness Produktionen zu sehen war.

#### **Brauche ich eigene Kettlebells, Keulen oder andere Trainingsgeräte?**

Eigene Trainingsgeräte sind von Vorteil, allerdings sind genügend Trainingsgeräte vorhanden, so das es nicht unbedingt notwendig ist, eigene Sachen mitzubringen.

# Kampfkunstschule-Friedrich

## Institut für Kampf- und Körperkunst

---

### **Welche zusätzlichen Kosten, kommen auf mich zu?**

Grundsätzlich überhaupt keine. Wenn Sie das Training nur für sich nutzen möchten, oder es in ihr bestehendes Training integrieren wollen, ohne dabei den Namen Fighter-Fitness zu nutzen.

Kosten entstehen nur, wenn Sie den Markennamen Fighter-Fitness offiziell nutzen möchten.

Dann entsteht eine monatliche Lizenzgebühr. Sollten Sie daran Interesse haben, können Sie mit uns gerne ein persönliches Gespräch vereinbaren.

### **Was soll ich mitbringen:**

Motivation, Schreibzeug, Sportsachen und wenn gewünscht, ihre eigenen Trainingsgeräte wie Kettlebells, usw. Es sind aber auch genügend Trainingsgeräte vorhanden.

### **Weitere Infos:**

Finden Sie auf unserer Website unter [www.Fighter-Fitness.com](http://www.Fighter-Fitness.com) oder Sie schicken uns direkt eine E-Mail an [info@fighter-fitness.com](mailto:info@fighter-fitness.com)

### **Anmeldeschluss:**

Eine Anmeldung ist bis zum 01.09.2009 möglich (Zahlungseingang und schriftliche Anmeldung). Allerdings können Sie dann nicht mehr unseren Frühbucherrabatt nutzen.

# Kampfkunstschule-Friedrich

## Institut für Kampf- und Körperkunst

---

### Anmeldung zur Fighter-Fitness Master Certification 2009 05.09.2009 – 06.09.2009 in Obertshausen

- |  |              |
|--|--------------|
| <input type="checkbox"/> Frühbucher-Anmeldung<br>(angemeldet & bezahlt bis zum 01.08.2008)                             | 799,00 Euro  |
| <input type="checkbox"/> Reguläre Anmeldung  | 899,00 Euro  |
| <input type="checkbox"/> Frühbucher-Anmeldung für 2 Personen<br>(angemeldet & bezahlt bis zum 01.08.2008 / 25% Rabatt) | 1198,50 Euro |
| <input type="checkbox"/> Reguläre Anmeldung für 2 Personen (25% Rabatt)  | 1348,50 Euro |

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Fighter-Fitness Master Certification am 05. und 06. September 2009 an. Ich überweise die oben angegebene Teilnahmegebühr auf das Konto 3116787 bei der Sparkasse Langen-Seligenstadt (BLZ 50652124).

Die Anmeldung ist verbindlich, bei Nichterscheinen, ist keine Rückerstattung möglich. Wer bis zum 31. Juli 2009 seine Anmeldung storniert, bekommt nach Abzug einer Bearbeitungsgebühr von 200 Euro den eingezahlten Restbetrag zurückerstattet.

#### Erste Person:

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_ Wohnort: \_\_\_\_\_

Postleitzahl: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Ich zahle die Kursgebühr bis spätestens 01.09.2009 auf das Konto 3116787, der Sparkasse Langen-Seligenstadt (BLZ 50652124) ein.

---

Ort / Datum

Unterschrift

# Kampfkunstschule-Friedrich

## Institut für Kampf- und Körperkunst

---

Zweite Person (ggf.):

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_ Wohnort: \_\_\_\_\_

Postleitzahl: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Ich zahle die Kursgebühr bis spätestens 01.06.2008 auf das Konto 3116787, der Sparkasse Langen-Seligenstadt (BLZ 50652124) ein.

---

Ort / Datum

Unterschrift

Bitte schicken Sie die Anmeldung, komplett ausgefüllt und unterschrieben an die:

Kampfkunstschule-Friedrich  
Steinheimer Str. 40  
63179 Obertshausen

Sollten Sie weitere Fragen haben, können Sie uns gerne eine E-Mail an [Info@Fighter-Fitness.com](mailto:Info@Fighter-Fitness.com) schicken.