

Kampfkunstschule-Friedrich

Institut für Kampf- und Körperkunst

Fighter-Fitness – Die eiserne Herausforderung

Das Kettlebell Seminar für funktionelle Kraft und Fitness

Ihre Wurzeln reichen zurück bis ins alte China, die legendären Strongmen vergangener Epochen meisterten Sie und mittlerweile sind sie die Geheimwaffe vieler Spezialeinheiten auf der ganzen Welt, wenn es um funktionelle Kraft und Fitness geht.

Kettlebells, oder Rundhanteln, sind die wohl außergewöhnlichsten, praktischsten und effektivsten Trainingsgeräte die es gibt. Sie gleichen eisernen Kanonenkugeln mit einem dicken Griff und ihr martialisches Aussehen, ist nicht nur Show, denn wer mit ihnen trainiert wird schnell merken wie unglaublich intensiv Kettlebells auf den Körper wirken.

Mit keinem anderen Gerät kann man fast gleichzeitig Maximalkraft, Körperspannung, Kraftausdauer, Ausdauer, Explosivität und Beweglichkeit entwickeln. Die Workouts sind relativ kurz, hart und intensiv, alles was zählt ist das Ergebnis.

Obwohl die Kugeln mit 8,16, 24 und 32 Kilo relativ leicht sind (einige wenige nutzen auch Kettlebells die 40 oder 48 Kilo wiegen), sind die Übungen damit alles andere als ein „Spaziergang“. Durch die schnellen ballistischen Bewegungen, werden die Muskeln des gesamten Körpers angesprochen und gerade der Rumpfbereich extrem gefordert. Das macht das Training sehr effektiv und funktionell.

Um langfristig, verletzungsfrei und sinnvoll trainieren zu können, ist es enorm wichtig die Grundlagen des Trainings korrekt und detailgenau zu erlernen, denn das Arbeiten mit den Kettlebells ist eine Körperkunst, die nicht nur Kraft und Ausdauer abverlangt, sondern auch die Konzentrationsfähigkeit, den mentalen Fokus, die Willensstärke und Koordinationsfähigkeit eines Menschen verbessert.

Egal wie fit man ist, Kettlebells bringen die eigene Fitness auf ein völlig neues Niveau.

Seminarinhalte:

Grundlegende Sicherheitshinweise für den Umgang mit Kettlebells

Basisbewegungen und Grundübungen des Kettlebelltrainings

Atmung – Haltung – Körperspannung die drei Säulen des Kettlebell Trainings.

Der Swing – Eiserner Griff, übermenschliche Ausdauer und ein starker Rücken

Der Snatch – Explosivität, Kraft und Ausdauer – Der König der Kettlebell Übungen

Kettlebell Clean and Military Press – Ursprüngliche, rohe Kraft und Schulterstabilität

Variationen der Grundübungen für mehr Spaß und Abwechslung beim Training

Isometrische Kettlebell Übungen für Muskelaufbau und extreme Körperkraft

Get Up and Sit Up – Bauchmuskel und “Core” Training auf einem anderen Level.



Kampfkunstschule-Friedrich

Institut für Kampf- und Körperkunst

Seminarleiter:

Björn Friedrich, Gründer von Fighter-Fitness, Submission Wrestling Europameister 2003 und Purple Belt im BJJ unter Roy C. Harris.

Wo:

Treffpunkt ist die Fighter-Fitness Akademie, Steinheimer Str. 40, 63179 Obertshausen. Bei gutem Wetter findet das Seminar im Freien statt. Bei schlechtem Wetter entfällt der Workshop.

Mitbringen:

Trainingsbekleidung, Trainingsschuhe mit möglichst dünner Sohle, eigene Kettlebells. Weitere Infos dazu unter: Info@Fighter-Fitness.com

Wann:

Am Samstag, dem 14.07. 2007 von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr.

Kosten:

40 Euro pro Teilnehmer,
30 Euro für Fighter-Fitness Ausbilder, Mitglieder der Fighter-Fitness Akademie oder Teilnehmer des Blaugurtprogramms.

Weitere Informationen:

Um weitere Infos über das Seminar, oder den Kauf von Kettlebells zu bekommen, einfach E-Mail an Info@Fighter-Fitness.com

Veranstalter:

Kampfkunstschule-Friedrich
Inhaber ist Björn Friedrich
Steinheimer Str. 40
63179 Obertshausen
Telefon: 0162 / 1601088
Fax: 06104 / 7997215
E-Mail: Info@Fighter-Fitness.com