



Kettlebell Basic

Beschreibung Kettlebell ist ein funktionelles Granzkörpertraining mit der Kugelhantel. In diesem Kurs lernen Sie die Basic Übungen mit dem Kettlebell in Theorie und Praxis kennen. Sie lernen einen effizienten Einsatz, der richtige Umgang und die richtige Technik kennen.

- Inhalt**
- Geschichte zum Kettlebell Training
 - Das Wissen rund um die Kugel
 - Ballistisches Training in der Theorie
 - Training in der Praxis: Deadlift, Swing, Clean, Press, Jerk, Squat, Turkish Get-up
 - Trainingsformen

Zielgruppe Lehrkräfte/Kursleiter/innen Bewegung/Fitness, Personal Trainer, Fitnessinstructor/innen, Wellness- und VitalTrainer/innen, Trainer/innen Bewegung und Gesundheit

- Lernziele**
- Theoretische Grundlagen für das Kettlebelltraining erwerben.
 - Sicherheitsaspekte des Kettlebelltrainings kennen.
 - Grundübungen lernen und richtig durchführen: Deadlift, Swing, Clean, Press, Jerk, Squat, Turkish Get-up.
 - Trainingsformen mit dem Kettlebell kennen lernen.

Abschluss Attest der Klubschule

- Anschluss-Fortsetzungskurs**
- [Aus- und Weiterbildungen_Bewegung_und_Gesundheit](#)
 - [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Datum 03.07.2020 / E_1414273

Zeit 09:00 - 13:00 h

Wochentage Fr

Dauer 1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis CHF 160.00

Durchführungsort Bernaqua Westside, Riedbachstr. 98

Termine	Tag	Datum	Zeit
---------	-----	-------	------

Klubschule Migros Bern Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern
klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Kettlebell Basic

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	03.07.2020	09:00 - 13:00

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

