



## KETTLEBELL GRUPPENTRAINING

Das Kettlebell Gruppentraining gewährleistet einen sicheren Umgang mit den Original Russian Kettlebells und beinhaltet ein Ganzkörpertraining mit verschiedenen Übungen rund um den Körper.

Mit einem Kettlebell-Workout werden gleich mehrere Fitness-Komponenten trainiert: Kraft und Kraftausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordinationsfähigkeit.

Der Kettlebell-Trainer begleitet Sie intensiv bei den Übungen. Diese intensive Betreuung ist unbedingt notwendig, da ein Kettlebell-Workout sehr anspruchsvoll ist.

Dies ist sowohl im Gruppenraum, als auch im Büro oder Outdoor möglich.

**Wir empfehlen im Vorfeld eine Befragung zum Gesundheitszustand eine Körperstatusanalyse und eine Körperzielplanung.**

**Im.puls** *team*  
move

**Zielgruppe:** alle

**Teilnehmerzahl:** 1-6

**Dauer:** 60 Min.

**Preis:** siehe Buchungstool

**Mitzubringen:**

Bitte bringen Sie bequeme Sportbekleidung, Indoor Sportschuhe, ein Handtuch und Wasser für die Trainingseinheit mit.