

# Kampfkunstschule-Friedrich

## Institut für Kampf- und Körperkunst

---

### Fighter-Fitness – Kettlebell Seminar 2008

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.



# Kampfkunstschule-Friedrich

## Institut für Kampf- und Körperkunst

---

### **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.

Der Clean and Jerk – Grundlage des fortgeschrittenen Trainings

### **Seminarleiter:**

Björn Friedrich, Gründer von Fighter-Fitness, Submission Wrestling Europameister 2003 und Brown 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 in der Fighter-Fitness Akademie.

### **Mitbringen:**

Trainingsbekleidung, Trainingsschuhe mit möglichst dünner Sohle, eigene Kettlebells.

Weitere Infos dazu unter: [Info@Fighter-Fitness.com](mailto:Info@Fighter-Fitness.com)

# Kampfkunstschule-Friedrich

## Institut für Kampf- und Körperkunst

---

**Wann:**

Am Sonntag, dem 14.09. 2008 von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr.

**Kosten:**

Bei Anmeldung bis zum 14.08.2008:	100 Euro
Bei Anmeldungen nach dem 10.08.2008	125 Euro

**Im Preis inbegriffen ist die Fighter-Fitness Kettlebell DVD, auf der alle grundlegenden Übungen nochmals deutlich erklärt werden.**

**Teilnehmerzahl:**

Begrenzt auf 15 Personen

**Weitere Informationen:**

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

# Kampfkunstschule-Friedrich

## Institut für Kampf- und Körperkunst

---

### Anmeldung zum Fighter-Fitness Kettlebell Seminar 2008

Am 14. September 2008 in Obertshausen

Frühbucher-Anmeldung (Zahlung bis zum 14.08.2008) 100,00 Euro

Reguläre Anmeldung (Zahlung nach dem 14.08.2008) 125,00 Euro

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Fighter-Fitness Kettlebell Seminar am 14.09.2008 an. Ich überweise die oben angegebene Teilnahmegebühr auf das Konto 3116787 bei der Sparkasse Langen-Seligenstadt (BLZ 50652124).

Die Anmeldung ist verbindlich, bei Stornierung bis zum 10.09.2008 ist eine Rückerstattung gegen eine Bearbeitungsgebühr von 25 Euro möglich.

Die Kampfkunstschule-Friedrich übernimmt keine Haftung für eventuelle entstehende körperliche und materielle Schäden. Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr hin.

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

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

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

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

Ich zahle die Seminargebühr 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 Björn Friedrich gerne eine E-Mail an [Info@Fighter-Fitness.com](mailto:Info@Fighter-Fitness.com) schicken.**

---

Kampfkunstschule Friedrich  
Inhaber: Björn Friedrich  
Steinheimer Str. 40, im Hinterhaus  
63179 Obertshausen  
Telefon: 0162 / 160 10 88  
Fax: 06104 / 79 97 215  
E-Mail: [Info@Fighter-Fitness.com](mailto:Info@Fighter-Fitness.com)  
Internet: <http://www.Fighter-Fitness.com>  
Steuernummer 4481901469  
Finanzamt Offenbach / Land