

Neues Kursangebot-Kettlebells



Fotolia_60783570_S

Mit nur einer einfachen Kettlebell-Übung wird die gesamte Muskelkette von den Waden, über den Po, Rücken, Schultern bis zum Trizeps trainiert. Bei schon nur 5-10 Minuten Kettlebell-Training wird der Kreislauf sehr schnell auf Hochtouren gebracht. Grundsätzlich wird der gesamte Körper straffer und stärker.

Beim Kettlebell wird mit einer Kugelhantel trainiert. Sie ist vielseitiger als z.B. die Langhantel. Die Muskelgruppen erfahren beim Training einen funktionellen Aufbau, sie sind im Alltag nutzbar und vor allem nützlich.

Ein Workout mit einer Kettlebell besteht aus einer kurzen Aufwärmphase (ca. 5 Min), dann das eigentlich Kettlebell Training (10-30 Min) und dann eine kurzen Dehnphase (5-10 Min).

Der Kurs startet am 6. Oktober 2016. Er umfasst 10 Trainingseinheiten jeweils **donnerstags von 21.00 Uhr bis 21.45 Uhr in der Turnhalle der Konke-Oltmanns-Schule.** Die **Kursgebühr beträgt 25 Euro.** Die **Mindestteilnehmerzahl beträgt 8 Sportler.**

Anmeldungen:

Bei Frank Meißler (Tel.: 0173-2484384) oder Andrea Heidergott-Spieker (Tel.: 0151-16621110).

Anzeige

		Hauptstraße 53 26842 Ostrhauderfehn Tel.: 04952-5504 Fax : 04952-5063 www.fehntjer-baustoffhandel.de	
Bauen · Wohnen · Garten			
Bauen Vom Fundament bis zur Dach, alles aus einer Hand. Unser Team zeigt Ihnen die gesamte Bandbreite moderner Baustoffe. In unserer Ausstellung finden Sie aktuelle Verblender und Dachziegel. Ob Ständerwerk, Gipskarton oder Isolierung, auch für den Innenausbau finden Sie bei uns das richtige. Wir sind Ihr Partner rund ums Bauen.			
Wohnen Moderne Bodenbeläge aus Holz oder Keramik gehören ebenso zu unserem Sortiment wie ein große Auswahl an Dachfenstern und Zubehör.		Garten Ob klassisch elegant oder modern, wir liefern Ihnen alles was Neu- und Umgestaltung Ihres Garten benötigen. Von der Palisade bis zur Zaunanlage.	
		Unser Service für Sie kompetente Beratung ✓ Aufmaß-Service ✓ Bauherrenkonto ✓ Lieferservice ✓ faire Preise ✓	
		einfach anrufen 04952-5504	