



# KETTLEBELL NACHRICHTEN

Sonderausgabe von der Deutschen RKC Community  
Kostenlos – von Sportler zu Sportler

[www.rkckettlebell.de](http://www.rkckettlebell.de)  
Dezember 2015

RKC – „THE SCHOOL OF STRENGTH“ - KRAFT - AUSDAUER - BEWEGLICHKEIT - VERLETZUNGSRESISTENZ

## "Die Kettlebell"

### - Dein Ego, Die Community -

**Die Kettlebell** kann Dir Alles geben oder auch nichts!  
**Dein Ego** kann Dir alles ermöglichen oder auch nichts!  
**Die Community** kann Dir alles zeigen oder auch nichts! **Was liebt Sportfreunde, möchte ich damit sagen?** Um richtig zu starten und die Kettlebell als Trainingsinstrument zu verstehen und zu respektieren, besuchst Du am besten ein **Enter the Kettlebell – Seminar!** Dort lernst Du von leidenschaftlichen, überzeugten und nach den Standards der **RKC School of Strength** zertifizierten Trainern und Instruktoren, unabhängig von Deiner eigenen körperlichen Leistungsfähigkeit, wie Du mit der Kettlebell im Sport und im Leben kontinuierlich besser werden kannst.

Doch Vorsicht ist geboten, denn bist Du der **Black Beauty** (Kettlebell) verfallen, besteht immenses Suchtpotenzial nach mehr! Gepackt von der Vorstellung noch besser, stärker und leistungsfähiger im Alltag und Beruf zu werden, reitest Du auf der Welle der all umfänglichen Power. Was soll schon passieren, dein mit Eisen gedoptes Ego ist doch auch mit auf dem Brett? Du lernst auf dem Seminar alles

was Du brauchst um Orts- und Zeitunabhängig zu trainieren. Den Rest kannst Du Dir aus dem Netz ziehen und in den etablierten Blogs nachlesen. Dein Ego wird das bestätigen! **Doch da liegt die Gefahr!** Die Community bietet so viel an Informationen, dass Du dich schnell in der Informationsflut verlierst und vom eigentlichen Weg abkommst. Du wirst weiterhin mit deiner Leistung nach vorne gehen! Aber ist die Qualität deiner Bewegungsabläufe in Ordnung? Bist Du in der Lage die Qualität deiner Bewegungsabläufe objektiv zu beurteilen?

**In diesem Fall muss ich Dir widersprechen. Dein Ego und ein Spiegel sind ein schlechter Ratgeber!**

Falsche Bewegungsabläufe schleifen sich leicht, gerade am Anfang, ein und lassen sich wenn zu lange durchgeführt nur schwer korrigieren. Deswegen lautet unser Leitsatz in der RKC-Community ja auch „**Die Bewegungsqualität steht immer vor der Bewegungsquantität**“. Starte Richtig in das Training mit den Black Beautys nutze die Welle der Euphorie, aber reite

nicht allein! Mach zwischen durch mal Pause, schick dein Ego in den Urlaub und lass eine Kontrolle durch einen zertifizierten Trainer und Instruktor zu! Denn alle zertifizierten Trainer und Instruktoren haben langjährige Erfahrungen im Umgang mit den Black Beautys und müssen diese regelmäßig nachweisen.

**Ich garantiere Dir es wird Dir helfen!**



von Ralf Kliewe HKC  
Rheinland Gireviks

### WUSSTEST DU SCHON, DASS...

nach einer Studie des American Council of Exercise nachgewiesen worden ist, das bei einem 20-minütigen Kettlebell Training genau so viel Energie verbraucht wird wie bei einem Tempolauf über 5300 Meter mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 3:45min pro Kilometer!

### WORKOUT:

1. 1 TGU links dann	10 Swings
2. 1 TGU rechts dann	9 Swings ...
9. 1 TGU links dann	2 Swings
10. 1 TGU rechts dann	1 Swing

Die einzelnen Runden werden flüssig hintereinander abgearbeitet, ohne große Pausen! Pausenzeiten maximal 15 Sekunden! Auf die Atmung achten!

## EVENTS:

### 05.12. Hamburg

Enter the Kettlebell Seminar mit Frank Delventhal RKC II

### 06.12. Erfurt

Enter the Kettlebell Seminar Sebastian Müller RKC TL

### 13.12. Dresden

Enter the Kettlebell Seminar mit Thomas Hager RKC, Doreen Hager HKC

### 13.12. Krefeld

Enter the Kettlebell Seminar Pia Scherenberger RKC TL, Dr. Markus Sugg HKC

### 13.12. München

Enter the Kettlebell Seminar Moritz Rammensee RKC TL, Steven Graves RKC II

### 09.01. Düsseldorf

Enter the Kettlebell Seminar mit Dorothee Appel RKC II

### 10.01. Königsbrunn

Enter the Kettlebell Seminar Martin Kaltenegger RKC II

### 16.01. Köln

Enter the Kettlebell Seminar Pia Scherenberger RKC TL

### 16.01. Eschborn / Ffm

Enter the Kettlebell Seminar mit Dr. Dirk Hardt HKC

### 24.01. Kassel

Enter the Kettlebell Seminar mit Oliver Kretschmer HKC

...viele weitere Kettlebell Events unter: [www.rkckettlebell.de](http://www.rkckettlebell.de)

