



# KETTLEBELL NACHRICHTEN

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

www.rkckettlebell.de  
Januar 2018

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

## Fitness für vielbeschäftigte Menschen

Arbeitest du viel?

Möchtest du neben der Arbeit und deiner Freizeit trotzdem fit und gesund sein, hast aber wenig Zeit für Sport?

Jeder beruflich ausgelastete Mensch kennt die Ausreden, wenn es um Sport geht, hat sie vielleicht schon selbst genutzt: „Heute lang gearbeitet, soll ich noch ins Fitness Studio? Für den Kurs ist es etwas spät. Jetzt noch losfahren? Dann müsste ich meine Verabredung heute Abend absagen...“

Zumindest ging es mir bis zur Entdeckung der Kettlebell so.

Ich bin ein großer Befürworter des RKC Kettlebell Trainings als „Jedermann Fitness“, insbesondere für vielbeschäftigte Menschen, die neben dem Beruf und Freizeit Wert auf körperliche Bewegung, Kraft und Gesundheit legen.

Welche Faktoren haben mir geholfen, mit der Kettlebell erfolgreich und nachhaltig zu trainieren?

Die Kettlebell ist klein, transportabel und verglichen mit einer Mitgliedschaft in einem mittelklasse Fitnessstudio günstig.

Egal wie die Tagesform und die Motivationslage ist, ich habe ein fest definiertes Go-To Programm, einen Standard für mich, der immer geht und lediglich 20 Minuten Zeit braucht.

Ich habe keine Rüstzeiten mehr, fahre in kein Fitnessstudio, sondern ziehe mich um und lege los.

Im Berufsleben wird Effizienz erwartet. Für mich ist es mit der Kettlebell möglich den Sport ebenso effizient zu gestalten und mich nicht entscheiden zu müssen, ob ich heute Sport mache oder anderen Beschäftigungen nachgehe. Mit der Kettlebell geht beides.

Mein Tipp: Suche dir ein Go-To Workout aus, was zu dir passt. Am besten hilft dir dein lokaler RKC Trainer dabei.

Gestalte das Workout so, dass es als kurzes, eigenständiges Programm funktioniert und möglichst viele deiner Anforderungen an ein Trainingsprogramm erfüllt.

Ja, die Kettlebell begleitet mich auch auf Reisen mit dem Auto. Das unten beschriebene Workout, kurz und knackig zum nachturnen, beispielsweise in kleinen Hotelzimmern, kann ich empfehlen.



Florian Farsky, RKC Hamburg

## Wusstest Du, dass....

...es gar nicht so leicht ist den Hardstyle Kettlebell Swing richtig zu erlernen? Zwei Hinweise haben mich beim Erlernen des Swings nach vorn gebracht: 1. Breathe behind the shield, das Einatmen bei angespannten Bauchmuskeln. 2. Der weite Backswing, er definiert die Amplitude und Intensität des Swings. Wenn Ihr den Swing erfolgreich erlernt habt, nehmt Euch die Zeit die Technik regelmäßig überprüfen zu lassen. Der Weg ist das Ziel!

## Florians Workout

Zweihandswing, Einhandswing rechts, Einhandswing links, Thruster rechts, Thruster links.

Ein Komplex wird am Stück durchgearbeitet. Das Workout ist als Leiter konzipiert mit folgendem Wiederholungsschema: 2,4,6,8,10,8,6,4,2. Zwischen den Sprossen der Leiter wird so viel Pause gemacht wie nötig, so wenig wie möglich, wir wollen ja schließlich fertig werden. ©Viel Spaß!

## EVENTS:

### 07.01. Düsseldorf

Enter the Kettlebell  
Dorothee Appel RKC II

### 07.01. Essen

Enter the Kettlebell  
Christian Stursberg RKC II,  
Tanya Weber RKC II

### 08.01. Köln

RKC Anfängerkurs  
Pia Scherenberger RKC TL

### 08.01. Essen

RKC Anfängerkurs  
Christian Stursberg RKC II,  
Tanya Weber RKC II

### 09.01. Düsseldorf

RKC Anfängerkurs  
Dorothee Appel RKC II

### 10.01. Lübeck

RKC Anfängerkurs, Martina  
Korte RKC I

### 16.01. München

RKC Anfängerkurs,  
Moritz Rammensee RKC TL



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

