



# KETTLEBELL NACHRICHTEN

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

[www.rkckettlebell.de](http://www.rkckettlebell.de)  
Mai 2018

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

## Kettlebell gegen Depression und Burnout

In unserer schnelllebigen Gesellschaft fühlen sich viele Menschen überfordert. Schlaflosigkeit, Trauer, Angst, Einsamkeit, Schwächegefühl werden zum Alltag. Die Antwort auf die Frage des Überwindes von depressiven Schüben kann jedoch ganz einfach sein: **Bewegung!** Kraftsport, wie z.B. das Kettlebell-Training bringt unglaublich viele physische und psychische Vorteile mit sich, von denen gerade Menschen in schwierigen Lebenssituationen profitieren können. Sport aktiviert den Hormonhaushalt. Der Neurotransmitter Serotonin, der sich maßgeblich auf unsere Stimmung auswirkt, aber auch Endorphine, so wie die Glückbotenstoffe Dopamin und Phenethylamin, werden vermehrt ausgeschüttet. **Mit anderen Worten können so gezielt Erfolgs- und Glücksmomente geschaffen werden!** Ein vorgegebener Trainingsplan generiert auf der einen Seite einen zeitlichen und organisatorischen Rahmen, der in die Alltagsplanung transferiert werden kann, auf der anderen Seite weist er auf körperliche Mängel und die dadurch entstehenden Trainingsprioritäten hin. Richtig priorisieren zu können wendet so oft das Gefühl von Hilflosigkeit bei einer Problembewältigung ab. Durch Gewichtsreduktion und Muskelaufbau verändert sich die

Optik und fördert ein neues Selbstbewusstsein. Zufriedenheit mit sich selbst hat eine anziehende Ausstrahlung und vermittelt ein positives Gefühl. Die Bewegung verhilft ebenso, eine funktionelle und physische Stärke, als auch eine bessere Mobilität zu entwickeln. Diese fördern bei emotionalen, sensiblen Menschen, das Gefühl sich besser Dingen stellen und Schwierigkeiten bewältigen zu können. Zudem können Kreuzheben oder Swings verletzungspräventiv gegen Rückenschmerzen helfen. Ebenso schärft ein besseres Körpererfühl auch unsere Sinne für bestimmte Bewegungsabläufe, aber auch in unvorhersehbaren Situationen, wie Unfällen spielt uns eine physische Stärke zu. Jemand, der Kraftsport treibt, wird auch immer wieder an seine physischen und psychischen Grenzen gebracht, denn jede Einheit erfordert eine neue, realistische Selbsteinschätzung. Die Erkenntnis, worin man gut ist und was noch optimierungsbedürftig ist, führt so weniger oft zur Frustration. **Das Training mit Gewichten hat viele weitere Vorteile:** Sehnen, Bänder, Gelenkknorpel und Knochen passen sich an die Trainingsbelastung an und werden kräftiger und widerstandsfähiger, infogedessen wird man Schmerz- und verletzungsresistenter. Gerade bei Depressionen sind körperliche Beschwerden bekannt, die so umgangen werden können.

**Wer mehr aushält -> hält mehr aus!** Viele Depressionserkrankte klagen auch über Einsamkeit. Durch Gruppentrainings werden Menschen zu einer Gemeinschaft und man erfährt gegenseitige Unterstützung. Zudem bleibt man im konstanten Dialog und wird so vor Isolation bewahrt. In Folge des Kraftsports erlernt man Geduld, Beständigkeit und nicht bei kleinen Hindernissen sofort aufzugeben, denn genau das ist für viele Menschen im zwischenmenschlichen sowie im beruflichen Leben der Knackpunkt. **Fazit:** Neben einer verbesserten Optik, wird physisch eine Bedingung geschaffen, die im wahrsten Sinne des Wortes glücklich macht. Also ran an die Kugel und weg von negativen Gedanken! EureSara



Sara Krupper RKC I, München  
Instagram: power\_lexi , Facebook: Lexi Power

## Wusstest Du schon....

..... dass auch eine gesunde und ausgewogene Ernährung eine wichtige Rolle in deinem Hormon- und Gefühlshaushalt spielt? Beispielsweise leidet jeder zweite Deutsche an Vitamin D Mangel. Gerade das „Sonnenvitamin“ reguliert deine Laune mit. So kann eine vernünftige Supplementation bei Fällen, wie Depression Abhilfe schaffen.

## Saras Workout

RKC-Leiter 1-2-3-4-3-2-1

swing - clean - press - frontsquat – snatch  
Abwechselnd rechts und links  
Stufen ohne Absetzen wenn möglich

Frauen 12/14/16 Kilo  
Männer 20/22/24 Kilo

Viel Spaß!

E-Mail: [support@rkckettlebell.de](mailto:support@rkckettlebell.de)  
Telefon: 0180 5 999432  
Fax: 089 80912745  
Auflage: 1000

## EVENTS:

### 5.5.2018 Krefeld

Enter the Kettlebell  
Dr.med. Markus Sugg, RKC I

### 5./6.05.18 Gilching

Big-Six-Workshop  
Florian Kiendl RKC II

### 6.05.18 Hannover

Enter the Kettlebell  
Claas Benk RKC &  
Ejvind Olsen RKC

### 6.05.18 Düsseldorf

Enter the Kettlebell  
Doro Appel RKCII

### 13.05.18 Essen

Enter the Kettlebell  
Tanya Weber RKCII &  
Christian Stursberg RKCII

### 27.05.18 Dresden

Enter the Kettlebell  
Thomas Hager RKC

### 26./27.05. Köln

Aufbauseminar "BIG SIX"  
Pia Scherenberger RKC TL,  
Mark Botz RKC

### 27.05. Swisttal-Buschhoven

Enter the Kettlebell  
Tim Holzäpfel RKC II



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

