



# KETTLEBELL NACHRICHTEN

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

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

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

## Sport als Ausgleich

Jeder kennt es, man ist im Prüfungsstress und sieht vor lauter lernen keine Sonne mehr. Andere haben gerade einen schlechten Tag/ Woche/ Monat, weil irgendetwas überhaupt nicht läuft. Schnell kommt dabei der Sport ins Hintertreffen und wird weniger wichtig.

Wer mal tief in den Prüfungen hängt, kann seinen Kopf durchaus wieder fürs Lernen frei bekommen, indem er sich einfach mal 30 min Kettlebell-Training gönnt. Einfach mal in dem Gefühl der sportlichen Leistung aufgehen, in dem das Training läuft und der Kopf total mit dem Sport beschäftigt ist. Das kann befreien und den Druck und Stress der Lernerei vorübergehend wegnehmen.

Danach kann man dann wieder mit klarem Kopf und zufriedenem Körper an die Arbeit gehen, denn wer viel lernt, bewegt sich meist viel zu wenig. Schlechte Haltung beim Sitzen und Kopf permanent nach unten gebeugt, nur um ein paar Beispiele zu nennen.

### Wusstest Du schon....

...dass die Kettlebell schon ein paar Jahrhunderte auf dem Buckel hat?

Sie ist also kein Trend der sich gerade auf dem Markt gut verkauft, sondern eine richtige Größe im Sport. Selbst die Strongmans der alten Schule haben schon mit ihr trainiert.

Sie hat somit bewiesen, dass sie ein bewährtes Trainingsmittel ist.

Viele sagen dann „Ja ich fange nach den Prüfungen wieder mit dem Sport an, da habe ich wieder Zeit“. Meist kommt aber nach den Abschlussprüfungen dann der neue Job oder ein Studium und schon fehlt wieder die Zeit für Sport. Aus kurzeitig kein Sport, wird dann ganz schnell, dauerhaft kein Sport mehr. Dabei hätte man doch so einen guten Ausgleich zu dem ständigen Stress und könnte noch etwas für seine Gesundheit und das Wohlbefinden tun.

Ich höre dann oft „Ich habe doch später noch Zeit um Sport zu machen“ aber wann ist denn später? Viele verbinden Sport mit Stundenlangem quälen im Studio, doch kommt denn nicht gerade während des Lernens oder auch mit einem stressigen Job die Möglichkeit, daheim Trainieren zu können, sehr gelegen?

Mit der Kettlebell hast du dabei ein wahnsinnig gutes Werkzeug zur Hand, welches man sich auch Problemlos für zu Hause anschaffen kann.

Denn sie ist kompakt, robust und braucht nicht viel Platz. Außerdem entfällt dann auch der zeitliche Aufwand für den Weg ins Studio. Einmal alle Grundtechniken bei einem Zertifizierten RKC Trainer gelernt, kann daheim sehr viel, mit sehr wenig Zeitaufwand gemacht werden. Deep Six oder Simple & Sinister nur um Beispiele zu nennen, sind bereits relativ Zeitsparende aber sehr effektive Methoden. Viel Spaß dabei, Euer Daniel.



Daniel Kirchmaier / RKC I  
Friedrichshafen  
[kettlebell-bodensee.de](http://kettlebell-bodensee.de)

### Daniels Workout

#### Deep Six

Linke Hand: 5 Swings, 5 Snatches, 5 Clean & Press, 5 Front Squat, 1 Turkish Get up  
Top down

Selbes auf der rechten Hand.

Beginner bei jedem Handwechsel Pause, Fortgeschrittene beide Hände nacheinander dann Pause. Profi alle Runden ohne Absetzen für 5 Runden.

## EVENTS:

### 01.07.18 Stuttgart

**Enter the Kettlebell**  
Thiemo Nass RKC II &  
Bella Beneken RKC II

### 07.07.2018 Köln

**Enter the Kettlebell**  
Pia Scherenberger RKC TL

### 15.07.18 München

**Enter the Kettlebell**  
Christine Lamberts RKC II

### 21.07.18 Krefeld

**Enter the Kettlebell**  
Dr. med. Markus Sugg RKC  
Dr.med. Eva Krause HKC

### 21.07.18 Hamburg

**Enter the Kettlebell**  
Frank Delventhal RKC II

### 11.08. Düsseldorf

**Enter the Kettlebell**  
Doro Appel RKC



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

