



KETTLEBELL NACHRICHTEN

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

www.rkckettlebell.de
August 2018

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

Unterschiede von Kosten und Investitionen

Hauptsächlich geht es dabei, meiner Meinung nach, um den Zeithorizont. Hier ein kleines Beispiel: Der Kaffee um die Ecke ist schnell bestellt, bietet kurzfristig Befriedigung und kostet verhältnismäßig sehr wenig. Eine Kaffeemaschine für zuhause bedarf einer höheren Investitionssumme, ist dafür längerfristig angelegt und „perfomt den „coffee-to-go out“.

Doch was hat das mit Kettlebell Training zu tun?

Nun ja, ich sehe das Erlernen der Grundtechniken beispielsweise als eine Investition in die eigene Gesundheit. Rechnen wir einfach mal durch. Ein typischer Fitness-Studio-Gänger bezahlt im günstigsten Fall knapp 240€ im Jahr. Diese 240€ entsprechen „Kosten“, da man in der Regel nichts lernt, außer Gewichtsblöcke an Maschinen umzustecken. Nach dem Jahr bleibt nichts übrig.

Bei einem Kettlebell Anfängerkurs investiert man weniger als 240 Euro, hat 20 Ein-

heiten mit super Betreuung, lernt die Grundlagen des Trainings und könnte anschließend, sofern man noch etwas Kapital für Kettlebells investiert, für den Rest seines Lebens etwas für seine Gesundheit tun. Outperformance at its best.

Ganz zu schweigen davon, dass man Emotionen teilt, tolle Menschen kennenlernt etc. etc.

Dasselbe Beispiel könnten wir in einer „Premium“ Variante mit „Premium Fitness-Studio“ und ein paar Personal-Training Stunden durchrechnen. Das Ergebnis wäre identisch: Ausgegebenes Geld beim Studio: Kosten die man nicht mehr zurückbekommt. Ausgegebenes Geld beim Personal Trainer: Eine Investition in die eigenen Fähigkeiten für ein Leben lang.

Für die Finanzexperten: „Es gibt doch auch Youtube und Kurse in Fitness-Studios, bei denen man lernt und weniger Kosten hat!“

Hier ist es wie mit Finanzspekulation: Es kann gut gehen wenn man Glück hat, aber in den allermeisten Fällen verliert man nicht nur viel Geld sondern gegebenenfalls auch mehr. Doch das ist ein Thema für einen weiteren Artikel.

Demnach sei ein kluger Anleger und investiere langfristig in deine eigenen Fähigkeiten, lass die Finger von Spekulation und verwechsle kurzfristig niedrige Kosten, nicht mit einer Langzeitanlage.

Euer Ingmar.



Ingmar Sommerfeld / RKC I
89246 Weißenhorn
Ulm / München
ingmar-sommerfeld.de

EVENTS:

21.07.18 Hamburg
Enter the Kettlebell
Frank Delventhal RKC II

11.08. Düsseldorf
Enter the Kettlebell
Doro Appel RKC II

26.08.18 Bonn
Enter the Kettlebell
Max Bauer RKC I

08.09. Gerbrunn
Enter the Kettlebell
Oliver Velevski RKC II

08.09. Köln
Enter the Kettlebell
Pia Scherenberger RKC TL

15.9.2018 Krefeld
Enter the Kettlebell
Dr. med. Markus Sugg RKC,
Dr. med. Eva Krause HKC

16.09.18 Essen
Enter the Kettlebell
Tanya Weber RKC II
Christian Stursberg RKC II



...viele weitere Kettlebell Events unter: www.rkckettlebell.de

Wusstest Du schon....

...dass das RKC-Zertifikat „lediglich“ eine Gültigkeit von drei Jahren hat?

Warum macht das Sinn?

Mit zunehmender Erfahrung entwickelt man sich weiter und verbessert Techniken um sie effizienter und risikoärmer zu machen. Guck dir hierzu einfach mal ein älteres Video von Pavel Tsatsouline und seinen Kettlebell Swings an, dann weißt du was ich meinte.

Ingmars Workout

Swing and Squat: 10 Runden 10 Swings, 10 Squats

Anfänger: Two Handed Swing + Goblet Squat,

Fortgeschritten: One Arm Swing + One Arm Front Squat,

Profi: Double Kettlebell Swing + Double Kettlebell Front Squat

Frauen: 12-16kg; Männer 20-24kg

