



# Kettlebell Basic



## Cours garanti

### Description

Kettlebell ist ein funktionelles Granzkörpertraining mit der Kugelhantel. In diesem Kurs lernen Sie die Basic Übungen mit dem Kettlebell in Theorie und Praxis kennen. Sie lernen einen effizienten Einsatz, der richtige Umgang und die richtige Technik kennen.

### Contenu

- Geschichte zum Kettlebell Training
- Das Wissen rund um die Kugel
- Ballistisches Training in der Theorie
- Training in der Praxis: Deadlift, Swing, Clean, Press, Jerk, Squat, Turkish Get-up
- Trainingsformen

### Groupe cible

Lehrkräfte/Kursleiter/innen Bewegung/Fitness, Personal Trainer, Fitnessinstructor/innen, Wellness- und VitalTrainer/innen, Trainer/innen Bewegung und Gesundheit

### Objectifs

- Theoretische Grundlagen für das Kettlebelltraining erwerben.
- Sicherheitsaspekte des Kettlebelltrainings kennen.
- Grundübungen lernen und richtig durchführen: Deadlift, Swing, Clean, Press, Jerk, Squat, Turkish Get-up.
- Trainingsformen mit dem Kettlebell kennen lernen.

### Attestation

Attest der Klubschule

### Etapas suivantes

- [Aus- und Weiterbildungen\\_Bewegung\\_und\\_Gesundheit](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

### Date

03.07.2020 - 03.07.2020 / E\_1414273

### Horaire

09:00 - 13:00 h

### Jours

Ve

### Durée

1 Jours de cours. Total 4.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 160.00

### Lieu du cours

Bernaqua Westside, Riedbachstr. 98

**Klubschule Migros Bern**

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

[klubschule.bern@migrosaare.ch](mailto:klubschule.bern@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

école-club

MIGROS



# Kettlebell Basic



**Cours garanti**

**Dates**

**Jour**

**Date**

**Heures**

1 Ve

03.07.2020

09:00 - 13:00

**Klubschule Migros Bern**

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

[klubschule.bern@migrosaare.ch](mailto:klubschule.bern@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

**école-club**

**MIGROS**