

Zertifikat

Michael Holzner

hat am Seminar von Kettlebell-Austria.at

Einführung ins Kettlebelltraining

Referent: Mag. Gottfried Kürmer

am 20.09.2012 in Salzburg teilgenommen.

Inhalte: Geschichtliche und theoretische Grundlagen des Kettlebelltrainings, Erlernen von trainingsvorbereitenden Übungen, Haltung, Atmung und Sicherheitsaspekte, Techniken zur Steigerung der Muskelspannung und Kraftentfaltung, Einführung in die Grundtechnik Swing, Turkish Get-Up, Clean, Military Press, Front und Deck Squat sowie Trainingsmethodik.



Mag. Gottfried Kürmer, Chefausbilder

KÜRMER.at