



Tagesfortbildung

# Kettlebelltraining im Taekwondo

Sonntag 14. Mai 2023

Theorie:

Vortrag (ppt) – **Kettlebell Geschichte**

- **Spezifisches Muskelkettentraining mit Kettlebell**

Praxis:

I. Teil- **allgemeine Kettlebelleinführung**

II. Teil- **tkd-spezifische Kettlebellübungen + Long Cycle**

Referent:

**Tobias Dauner** / Diplomsportwissenschaftler, 5. Dan

**Jochen Martin** / Mehrfacher Deutscher Meister Kettlebell, Personaltrainer

Ort:

**Sportschule LSB Frankfurt** / Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt

Zeit:

**9.30 – 17 Uhr**

Anrechnung:

**8 LE**

Kosten:

**30 €**

Leistung:

**Referenten / Unterlagen, Scripte / Mittagessen / LE-Nachweis**

Anmeldung an:

i.V. Tobias Dauner

Mail:

**tdauner@gmx.net**

**ACHTUNG: Teilnehmerbegrenzung !**