



Zertifikat

Markus Schuster

hat am Seminar der Health Conception GmbH
und kettlebellfitness.de

Kettlebelltraining für Fortgeschrittene

Referent: Dr. Till Sukopp

am 26.02.2012 in Köln teilgenommen.

Inhalte: Swing-Varianten, Bottom up Clean, High Pull, Snatch, Windmill, Press-Varianten, Pistol, Renegade Row, Jerk, Lunge-Varianten, Einführung in Hand-to-Hand-Übungen, Verbundübungen und Trainingsmethodik für Fortgeschrittene.

Dr. Till Sukopp, Chefausbilder