

Minimalistisches Kettlebell Training

Kraft- und Muskelaufbau mit weniger als 60 Minuten Training pro Woche

Weniger ist oft mehr. Gerade beim Krafttraining, wird diese Devise häufig ignoriert und getreu nach dem Motto „No Pain No Gain“ zu viel und zu hart trainiert. Speziell für Sportler jenseits der 30, ist diese Art des ständigen Übertrainings nicht nur unnötig, sondern auch gefährlich.

Verletzungen, chronische Erschöpfungszustände und eine reduzierte Lebensqualität sind die Folge und führen oft dazu, dass das geliebte Training irgendwann komplett auf der Strecke bleibt.

Björn Friedrich kennt dieses Problem. Er experimentiert seit fast 20 Jahren mit den verschiedensten Formen des Kraft- und Fitnesstrainings. Zu seinen Lehrern gehörte unter anderem, Kettlebell Legende Steve Maxwell .



Darüber hinaus ist er Submission Wrestling Europameister und Schwarzgurtträger im Brazilian Jiu Jitsu.

Diese Erfahrungen, haben ihm dabei geholfen, ein System zu entwickeln, welches maximale Trainingserfolge, mit minimalem Zeitaufwand ermöglicht.

Gerade für Menschen die mit Beruf und Familie voll eingespannt sind und wenig Zeit haben, ist dieses Training geradezu perfekt.

Aber auch Sportler, die Krafttraining eben nur als Ergänzung zu ihrem eigentlichen Training machen wollen, sind mit diesem Programm gut beraten. Es benötigt nämlich nur wenig Regeneration und lässt so, viel Energie für den eigentlich ausgeübten Sport.

Typisches Krafttraining ist oft mit einem hohen Zeitaufwand und vor allem einer langen Regenerationsphase verbunden. Wer neben dem Training aber auch noch ein Privatleben hat, möchte nicht seine ganze Energie im Gym lassen, sondern auch noch Power für ein aktives und ausgefülltes Leben haben.

Kampfkunstschule-Friedrich

Institut für Kampf- und Körperkunst

Mit dem neuen Trainingsprogramm von Björn Friedrich ist genau dies nun möglich. Kraft- und Muskelaufbau in kürzester Zeit, mit wenigen Übungen und einer geradezu traumhaften Regeneration.

Man trainiert so viel wie nötig und so wenig wie möglich. So wirkt das Training aufbauend und energetisierend und lässt ihnen viel Kraft, ihr restliches Leben zu genießen.



Björn Friedrich nutzt dieses Programm selber um sein Kampfkunsttraining zu unterstützen, ohne dabei zu viel Zeit und Energie zu verschwenden und selbst auf diesem hohem Niveau funktioniert dies gerade zu perfekt.

Die eigenen positiven Erfahrungen waren es auch, die ihn dazu veranlasst haben, das Programm der Öffentlichkeit vorzustellen.

Dieses Programm wird nicht nur ihr Training, sondern ihr komplettes Leben verändern, denn Sie werden selber erleben, wie man durch Präzision und Fokus, den eigenen Körper in kürzester Zeit positiv verändern kann.

Kampfkunstschule-Friedrich

Institut für Kampf- und Körperkunst

Lernen Sie unter anderem:

- Die 4 Grundübungen des Programms und einige Variationen
- Eine ausführliche Analyse der häufigsten Fehler und selbstkorrigierende Übungen
- Welche Übungen dem Körper gut tun und ein geringes Verletzungsrisiko haben
- Die beste Übung für einen starken Oberkörper und gesunde Schultern
- Wie Sie in 5 Minuten ein intensives Ausdauer- und Fatburner Workout ausführen können (und ja 5 Minuten sind wirklich genug)
- Warum 10 Wiederholungen oft genug sind um stetig Kraft und Masse aufzubauen
- Wie Sie starke und muskulöse Beine entwickeln, ohne dabei unnötig die Kniegelenke zu belasten
- Die zwei besten Übungen für schöne und kraftvolle Arme
- Wie Sie ihr Training langfristig und einfach periodisieren, um kontinuierlich Fortschritte zu machen.
- Warum diese Programm auch für Frauen perfekt geeignet ist (Anita Friedrich wird Sie überzeugen;-))
- Was wirklich zur idealen Strandfigur führt und warum dafür nicht mehr als 60 Minuten pro Woche nötig sind.
- Einen neuen Blickwinkel auf das Krafttraining, welches ihre alten Vorstellungen komplett verändern wird.
- Warum Kraft für einen gesunden Rücken notwendig ist und welche Übung dafür geradezu perfekt geeignet ist.
- Warum intelligentes und minimalistisches Krafttraining das beste Anti-Aging Mittel überhaupt ist und vielen Verletzungen vorbeugen kann.
- Wie Sie ihr Krafttraining mit anderen sportlichen Aktivitäten koordinieren, ohne dass es eine negative Wechselwirkung entsteht.

Kampfkunstschule-Friedrich

Institut für Kampf- und Körperkunst

Das Seminar beinhaltet:

- 4 Stunden Kleingruppenunterricht, begrenzt auf maximal 10 Personen
- Eine detaillierte Erklärung aller wichtigen Grundübungen
- Ein Vortrag und ein ausführliches Q&A zum Thema Trainingsplanung
- Persönliche Betreuung durch Anita und Björn Friedrich
- Ein Skript des gesamten Seminars

Häufig gestellte Fragen:

Ich habe noch nie mit Kettlebells trainiert, ist dieses Seminar für mich geeignet?

Auf jeden Fall. Es gibt keinen besseren Einstieg ins Kettlebell Training, als sich minimalistisch auf die Grundlagen zu fixieren. Fortgeschrittene Kettlebell Techniken sind schön und gut, aber die Basistechniken bieten nicht nur eine hohe Sicherheit, sondern viel Erfolg mit minimalem Zeitaufwand. Von daher eignet sich das Seminar perfekt für Kettlebell Neueinsteiger die ein solides, langfristiges und vor allem funktionierendes Trainingsprogramm suchen.

Ich habe schon Erfahrung mit Kettlebells, lohnt sich das Seminar trotzdem?

Ja, denn dieses Seminar wird ihr Verständnis fürs Kettlebell Training, seine Übungen und Workouts komplett verändern. Darüber hinaus wird Björn Friedrich dies Basistechniken extrem detailliert und präzise erklären, so dass so manches Aha-Erlebnis gewährleistet ist.

Dieses Seminar gibt nicht einfach nur ein paar Tipps, sondern stattet Sie mit einer kompletten Trainingsmethode aus.

Ist das Seminar für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet?

Definitiv. Anita Friedrich ist das beste Beispiel für die Effektivität dieses Trainings. Sie trainiert auch nach Björns Trainingskonzept und ihre Erfolge sind sicht- und messbar. Obwohl Sie beruflich eingespannt ist, kann Sie mit dem minimalistischen Training stetige Erfolge verbuchen.

Ich bin Sportler und suche eine Ergänzung zum meinen Training, bringt mir dieser Workshop was?

Genau mit dieser Motivation hat Björn Friedrich das Programm entwickelt. Minimalistisches Krafttraining, damit man seine Kraft verbessern kann, ohne dass dabei die Performance in der eigentlichen Sportart leidet. Von daher ist dieses Konzept ideal für Sportler geeignet.

Kampfkunstschule-Friedrich

Institut für Kampf- und Körperkunst

Worin liegt der Unterschied zu normalen Kettlebell Seminaren?

Wie schon gesagt, bei diesem Seminar geht es nicht einfach nur um ein paar Techniken, sondern um ein komplettes Trainingssystem. Mit den Informationen die Sie auf dem Seminar bekommen, können Sie jahrelang stetige Erfolge erzielen und das ohne großen Zeitaufwand.

Warum sollte ich so ein teures Seminar besuchen, gibt es diese Infos nicht überall umsonst im Internet?

Unser Seminar ist keine Ansammlung von losen Informationen und Übungen, sondern ein strukturiertes System, welches von Björn Friedrich über viele Jahre entwickelt wurde. Björn Friedrich ist einer der Pioniere des funktionellen Trainings hier in Deutschland und hat eine Menge Erfahrung. Aus seinen Erfahrungen und auch Fehlern der Anfangszeit, hat er dieses Programm entwickelt, es stellt also die Destillation seines Wissens vieler Jahre da. Natürlich gibt es jede Menge Information zum Thema Kettlebells im Internet, aber vieles davon ist einfach falsch, nicht durchdacht, oder nur bruchstückhaft wiedergegeben. Bei uns bekommen Sie eine Struktur die ihnen hilft stärker zu werden.

Aber es gibt andere Kettlebell Seminare die günstiger sind....

Qualität hat ihren Preis, denn unser Seminar ist auf 10 Personen beschränkt, also Kleingruppenunterricht mit Anita und Björn Friedrich. Es sind also immer 2 Coaches vor Ort.

Darüber hinaus gibt es ein Skript, ein detaillierten Vortrag zur Trainingsplanung und jede Menge Wissen, was Björn Friedrich gerne einem kleinen Kreis vorbehalten möchte. Um diese Exklusivität zu wahren, hat das Seminar eben auch seinen Preis.

Welche Qualifikationen hat Björn Friedrich?

Björn Friedrich ist einer der Pioniere des sogenannten funktionellen Trainings in Deutschland. Lange bevor der Boom nach Deutschland schwappte, war er ein Vorreiter dieser Trainingsmethode. Er veröffentlichte seine erste Fighter-Fitness CD-ROM bereits vor 10 Jahren. Darüber hinaus ist er BJJ Blackbelt und Submission Wrestling Europameister und beschäftigt sich hauptberuflich mit dieser Thematik. Alles was Björn Friedrich unterrichtet, hat sich dem Test der Zeit unterzogen und wurde ausreichend geprüft und getestet.

Welche Vorteile bietet mit dieser Workshop sonst noch?

Grundsätzlich wird er ihre Sicht auf die Dinge verändern. Sie werden feststellen, das Qualität viel wichtiger als Quantität ist und das Veränderungen kein Produkt von sinnlosen Wiederholungen sind, sondern auf präzisen und stetigen Aktionen basieren. Diese Erkenntnis kann ihnen auch in ihrem täglichen Leben, oder bei ihren anderen sportlichen Aktivitäten weiterhelfen.

Kampfkunstschule-Friedrich

Institut für Kampf- und Körperkunst

Seminarleiter:

Björn Friedrich, Gründer von Fighter-Fitness, MKC Kettlebell Instructor unter Steve Maxwell, Submission Wrestling Europameister 2003 und Schwarzgurtträger im Brazilian Jiu Jitsu unter Joe Moreira

Wo:

Fighter-Fitness Akademie, Steinheimer Str. 40, 63179 Obertshausen..

Wann:

Am Sonntag, dem 18.02.2018 von 12.00 Uhr bis 16.00 Uhr.

Kosten:

Frühbucherpreis (Bezahlung bis zum 01.02.2018)	129 Euro
Regulärer Preis (Bezahlung nach dem 01.02.2018)	149 Euro

Teilnehmerzahl:

Um effektiven und sicheren Unterricht zu gewährleisten, ist die Teilnehmerzahl auf 10 Personen beschränkt

Mitbringen:

Trainingsbekleidung, eventuell Trainingsschuhe mit möglichst dünner Sohle (Ringerschuhe, etc), wenn vorhanden: eigene Kettlebell. Weitere Infos dazu unter: Info@Fighter-Fitness.com

Weitere Informationen:

Um weitere Infos über das Seminar, oder den Kauf von Kettlebells zu bekommen, einfach E-Mail an Info@Fighter-Fitntess.com

Kampfkunstschule-Friedrich

Institut für Kampf- und Körperkunst

Anmeldung zum Seminar „Minimalistisches Kettlebell Training“ Am 18. Februar 2018 in Obertshausen

- Anmeldung für Frühbucher (Bezahlung bis zum 01.02.2018) 129,00 Euro
- Anmeldung nach dem 01.02.2018 149,00 Euro

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar „Minimalistisches Kettlebell Training“ an. Ich überweise die oben angegebene Teilnahmegebühr auf das Konto 3116787 bei der Sparkasse Langen-Seligenstadt (BLZ 50652124).
IBAN: DE67 5065 2124 0003 1167 87
SWIFT-BIC.: HELADEF1SLS

Die Anmeldung ist verbindlich, bei Nichterscheinen, ist keine Rückerstattung möglich. Die Kampfkunstschule-Friedrich übernimmt keine Haftung für eventuelle entstehende körperliche und materielle Schäden. Ausgenommen sind Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit. Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr hin, jeder Teilnehmer sorgt selber für ausreichenden Versicherungsschutz.

Name: _____ Vorname: _____

Adresse: _____ Wohnort: _____

Postleitzahl: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Ort / Datum

Unterschrift

Bitte schicken oder faxen Sie die Anmeldung, komplett ausgefüllt und unterschrieben an die:

Kampfkunstschule-Friedrich
Steinheimer Str. 40
63179 Obertshausen

Fax: 06104 / 7997215

Sollten Sie weitere Fragen haben, können Sie Björn Friedrich gerne eine E-Mail an Info@Fighter-Fitness.com schicken.

Kampfkunstschule Friedrich
Inhaber: Björn Friedrich
Steinheimer Str. 40, im Hinterhaus
63179 Obertshausen
Telefon: 0162 / 160 10 88
Fax: 06104 / 79 97 215
E-Mail: Info@Fighter-Fitness.com
Internet: <http://www.Fighter-Fitness.com>
Steuernummer 4481901469
Finanzamt Offenbach / Land
Umsatzsteueridentifikationsnummer DE 235 746 214

Kampfkunstschule-Friedrich

Institut für Kampf- und Körperkunst

Veranstalter:

Kampfkunstschule Friedrich
Inhaber: Björn Friedrich

Steinheimer Str. 40, im Hinterhaus
63179 Obertshausen

Telefon: 0162 / 160 10 88
Fax: 06104 / 79 97 215

E-Mail: Info@Fighter-Fitness.com
Internet: <http://www.Fighter-Fitness.com>

Steuernummer 4481901469
Finanzamt Offenbach / Land

Umsatzsteueridentifikationsnummer DE 235 746 214