



# Zertifikat

---

Markus Schuster

---

hat am Seminar der Health Conception GmbH  
und kettlebellfitness.de

## Einführung ins Kettlebelltraining

Referent: Dr. Till Sukopp

am 07.01.2012 in Köln 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 Grundtechniken Swing, Turkish Get-Up, Clean, Military Press, Front und Deck Squat sowie Trainingsmethodik

---

Dr. Till Sukopp, Chefausbilder