

Pressemitteilung



Premiere: Einführung ins Kugelhanteltraining!

Ausdauer- und Krafttraining mit Hirn / Kettlebells-Trainerin Olena

Semenova präsentiert einzigartigen Sport exklusiv für Team München

In einem Probetraining führt die ukrainische Medaillen-Gewinnerin am 15. Dezember in den populären Sport ein. Kugelhanteln sind nicht nur gut für Muskelaufbau, Fettverbrennung und Kreislauf. Wer sich ihrer bedient, schult auch die Körperwahrnehmung.

München, 11. Dezember 2012 – Die Kugelhantel ist keine bloße Hantel. Sie verfügt oben über einen Henkel, an dem sie sich festhalten lässt. Und dieser Henkel macht den Unterschied. Die Kugelhantel, oder Kettlebell, wie sie in den USA genannt wird, wird mit der Hand gehalten, aber bewegt wird sie von den großen Muskeln unseres Körpers, der Rücken- und Beinmuskulatur. Mit dieser kleinen Kugel – Anfänger*innen starten mit acht Kilo; zum Standardrepertoire gehören 8, 12, 16, 20, 24, 28 und 32 Kilo - lässt sich so in nur einer einzigen Übung fast die gesamte Körpermuskulatur trainieren.

„Für die harmonische Entwicklung unseres Muskelsystems ist das wirklich wichtig“, sagt Olena Semenova. Die 35-Jährige, Chefcoach des Kiewer Kettlebell Clubs und mehrfache Medaillen-Gewinnerin, ist zurzeit mit ihrer Trainingskollegin auf Tour durch Europa, um den Sport bekannter zu machen. Am 15. Dezember bietet sie ein Einführungstraining in München an – und zwar in drei Gruppen von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr, von 12.30 Uhr bis 14.30 Uhr und von 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr. Das Training findet in der Sporthalle der Stielerschule statt, Stielersstraße 6. Der Eintritt beträgt sieben Euro. Team München tritt als Veranstalter auf. Es ist das erste Event, das im Rahmen der Kooperation zwischen der Münchner und Kiewer LGBT-Szene entstanden ist.

Olena Semenova und ihre Partnerin führen die Teilnehmer*innen kurz in den Sport ein und gehen dann auf einzelne Trainingsmethoden ein. Mitbringen müssen Interessierte nichts; für die Ausrüstung ist gesorgt. Die Disziplinen: Reißen und Stoßen. „Kettlebells sind wie eine Kombination aus Aerobic und Krafttraining“, sagt Semenova. „Wir verbrennen damit nicht nur Fett, sondern bauen auch Muskeln auf. Für Herz und Gefäße ist der Sport ebenfalls gut. Vor allem aber profitiert unser Geist, denn wir lernen, ganz unterschiedliche Teile unseres Körpers koordiniert zu bewegen, abwechselnd schnell und langsam, immer in der Balance. Kugelhanteln lehren uns Körperbeherrschung.“ Jede/r Teilnehmer/in bekommt ihr/sein eigenes, individuelles Programm. Der Probelehrgang ist deshalb geeignet für Personen jeden Alters.

Die Kugelhantel kommt wohl ursprünglich aus der Türkei, jedenfalls dem Begriff nach. Mit „schweren“ Kugeln haben einst die Kosaken trainiert, die gefürchteten Krieger der Steppe. Ihrer Gegner Sprache haben sie das Wort für „schwer“ entlehnt. Als die Kosaken dem russischen Zaren Treue schworen, hielt man im 19. Jahrhundert erste Kugelhantel-Trainings ab, bald auch in Frankreich und Deutschland. In der Sowjetunion entstanden später regelrechte Wettkämpfe. Nach dem Fall des Eisernen Vorhangs kam der Sport in den Westen. Heute ist er vor allem in den USA populär, in Fitnessstudios sind Kettlebells gang und gäbe. Frauen trainieren erst seit 2002 damit.

„A Kettlebell Intro“

15. Dezember 2012

10.00 Uhr bis 12.00 Uhr

12.30 Uhr bis 14.30 Uhr

15.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Ort:

Stielerschule, Stielersstr. 6

Trainerin:

Olena Semenova, KKC

Eintritt:

7 Euro

Anmeldung/Infos unter:

info@teammuenchen.de

Pressekontakt:

Conrad Breyer

01701859705

presse@subonline.org

Team München:

Andreas Kretschmann

01791059190

andreas@teammuenchen.de

Team München e.V.

Rumfordstr. 39, 80469 München

info@teammuenchen.de

Sitz:

Amtsgericht München, VR 16825

Vertretungsberechtigter Vorstand (§26 BGB):

Andreas Kretschmann, Dana

Eichinger, Josef Schatz

Verantwortlicher i. S. des

Presserechts:

Andreas Kretschmann

1. Vorsitzender, PR