

Pressemitteilung



Wieder da: Profi-Kugelhanteltraining aus der Ukraine!

Ausdauer- und Krafttraining mit Hirn / Kettlebells-Trainerin Olena

Semenova aus Kiew präsentiert den Sport exklusiv für Team München

Nach dem Erfolg 2012 bietet die ukrainische Medaillen-Gewinnerin in diesem Jahr am 16./17. November spezifische Kurse an – und zwar für Einsteiger und Fortgeschrittene, Männer wie Frauen. In kleinen Gruppen geht Semenova auf die Bedürfnisse jeder/s Teilnehmers/in ein. Die ukrainische LGBT-Aktivistin von Munich Kiev Queer spricht mit ihrem Profi-Training gezielt Lesben, Schwule und Transgender der Münchner Szene an.

München, 15. Oktober 2013 – Kugelhanteln sind nicht nur gut für Muskelaufbau, Fettverbrennung und Kreislauf. Wer sich ihrer bedient, schult auch die Körperwahrnehmung. **Kettlebells** sind keine bloßen Hanteln. Sie verfügen oben über einen Henkel, an dem sie sich festhalten lassen. Und dieser Henkel macht den Unterschied: Die Kugelhantel 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 8 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. Das ist das ganze Geheimnis.

„Für die harmonische Entwicklung unseres Muskelsystems ist das von Vorteil“, sagt **Olena Semenova**. Die 36-Jährige, Chefcoach des Kyiv Kettlebell Clubs, mehrfache Medaillen-Gewinnerin und Mitglied der Kontaktgruppe Munich Kiev Queer, bietet am **16. und 17. November** vier **Kugelhantel-Spezialkurse** an – und zwar für **Einsteiger** (Frauen / Männer / mit Einschränkungen) wie **Fortgeschrittene**. Die vier Workshops mit **maximal sieben Teilnehmer*innen** finden an den beiden Tagen in je 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 statt (siehe Trainingskalender).

Das Training ist wie beim letzten Mal in der Sporthalle der **Stieler**schule, Stielerstraße 6. Der Eintritt vor Ort beträgt exklusiv für München **nur 15 Euro**; Kettlebell-Profikurse kosten sonst meist das Doppelte. Frühbucher*innen bekommen das Ticket sogar für nur 13 Euro, wenn sie sich unter <http://kettlebell.kiev.ua> registrieren. Wer Fragen hat und Informationen braucht, wendet sich an Conrad Breyer, ebenfalls Mitglied von Munich Kiev Queer, unter Conrad@MunichKievQueer.org. Breyer organisiert das Wochenende.

Team München und **Munich Kiev Queer** treten gemeinsam als Veranstalter auf. Das Event ist Teil der Szenekooperation zwischen den Münchner und Kiewer LGBT-Gruppen, die seit einem Jahr besteht. Munich Kiev Queer (www.MunichKievQueer.org) koordiniert diese Zusammenarbeit. Mit politischen Aktionen, Kultur-Events, einem fachwissenschaftlichen Austausch und Öffentlichkeitsarbeit versuchen beide Seiten, die Menschenrechtssituation für Lesben, Schwule, Bisexuelle und Transgender in beiden Ländern zu verbessern.

Olena Semenova führt die Teilnehmer*innen kurz in den Sport ein und geht dann auf einzelne Trainingsmethoden ein. Mitbringen müssen Interessierte nichts; für die Ausrüstung ist gesorgt. Die Disziplinen:

Munich Kiev Queer/Presse:

Conrad Breyer
01701859705
presse@subonline.org

Team München:

Bettina Dietmann-Winter
01792186540
bettina@teammuenchen.de

Team München e.V.
Rumfordstr. 39, 80469 München
info@teammuenchen.de

Sitz:
Amtsgericht München, VR 16825

Vertretungsberechtigter Vorstand (§26 BGB):
Bettina Dietmann-Winter, Andreas Kretschmann, Josef Schatz

In Kooperation mit:



Pressemitteilung



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. Die Kurse sind geeignet für Personen jeden Alters.

KYIV KETTLEBELL CLUB – PROGRAMM „A KETTLEBELL PRO“ IN MÜNCHEN

Kurs I: Einsteiger-Fitness-Kurs - nur für Frauen / nur für Männer

Wer sich in Fitnessstudios langweilt, wird mit der Kugelhantel bestimmt glücklich. Du stellst Dir die Frage: Wie lebe ich gesünder, werde fitter und gehe gestärkt durchs Leben? Dann versuch' es mit Kettlebells. Kugelhanteln trainieren den ganzen Körper in nur 20 Minuten. Frauen wie Männer bekommen ihr eigenes Programm.

Kurs II: Einsteiger-Gesundheits-Kurs - für Menschen mit wenig Sporterfahrung / Einschränkungen

Wie stärke ich Rücken, Bänder und Gelenke, wie baue ich Muskeln auf, die meinem Körper Halt geben? Wie kuriere ich Verletzungen? Wir lernen einfache Übungen mit Kettlebells, die als Einstieg für ein regelmäßiges Fitness-Training für Menschen geeignet sind, die wenig Sport machen und/oder eingeschränkt sind.

Kurs III: Fortgeschrittene

Wir lernen, wie wir unser Kugelhantel-Training interessanter und intensiver gestalten mit einem Programm, das Ausdauer, Kraft und Kreislauf stärkt. Dazu gehören Übungen für Bauch-Beine-Po. Wir spüren, wie gut wir mit Kettlebells Fett verbrennen.

16. November 2013

10.00 Uhr bis 12.00 Uhr: Einsteiger Frauen

12.30 Uhr bis 14.30 Uhr: Einsteiger Männer

15.00 Uhr bis 17.00 Uhr: Fortgeschrittene

17. November 2013

10.00 Uhr bis 12.00 Uhr: Einsteiger Gesundheit

12.30 Uhr bis 14.30 Uhr: Einsteiger Frauen / Männer

15.00 Uhr bis 17.00 Uhr: Fortgeschrittene

Ort: Stielerschule, Stielstr. 6, 80336 München / **Trainerin:** Olena Semenova, Kyiv Kettlebell Club

Eintritt: 15 Euro (vor Ort) / **Frühbucher:** 13 Euro über Website <http://kettlebell.kiev.ua>

Fragen/Informationen: Conrad@MunichKievQueer.org

Munich Kiev Queer/Presse:

Conrad Breyer

01701859705

presse@subonline.org

Team München:

Bettina Dietmann-Winter

01792186540

bettina@teammuenchen.de

Team München e.V.

Rumfordstr. 39, 80469 München

info@teammuenchen.de

Sitz:

Amtsgericht München, VR 16825

Vertretungsberechtigter Vorstand (§26 BGB):

Bettina Dietmann-Winter, Andreas

Kretschmann, Josef Schatz

Team München ist mit derzeit über 500 Mitgliedern der große schwul-lesbisch-transgender-hetero Sportverein Münchens und Bayerns. Derzeit bietet Team München Freizeitsport in mehr als 16 Sportarten an und baut das Portfolio ständig aus. Neben dem regulären Sportbetrieb veranstaltet Team München seit vielen Jahren eigene Turniere wie den Run for Life. Die Organisation ist eigentlich ein normaler Amateursport-Verein mit dem Unterschied, dass Team München vornehmlich homosexuelle Sportlerinnen und Sportler vertritt. Daher erfüllt der Verband auch immer einen politischen Auftrag. Team München versteht sich als Solidargemeinschaft für Toleranz und Gleichberechtigung. Kugelhanteltraining bietet Team München meist einmal im Jahr in Zusammenarbeit mit Munich Kiev Queer an.

In Kooperation mit:

