

Pressemitteilung



Lift me up: Kettlebells jetzt im Intensiv-Workshop!

Funktionales Ganzkörpertraining Tag für Tag

Der Herbst wird sportlich. Team München und Munich Kiev Queer bieten an fünf Samstagen Intensiv-Workshops für die Trendsportart Kettlebells mit Weltmeisterin Olena Semenova an.

München, 10. September 2014 – 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, Weltmeisterin 2010 in Italien und Mitglied der Kontaktgruppe Munich Kiev Queer, bietet am 27. 9, 11.10., 25.10., 8.11. und 15.11., jeweils von 10 bis 15 Uhr Intensiv-Trainings für nur 125 Euro pro Person an. Die Workshops mit maximal zwanzig Teilnehmer*innen richten sich an Frauen wie Männer, Anfänger*innen wie Fortgeschrittene. Wer hat, bringt seine eigene Kettlebell mit. Das Training findet in der Sporthalle der Stielerschule, Stielstraße 6, statt. Fragen und Anmeldung: Conrad@MunichKievQueer.org.

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 zwei Jahren 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 in den Sport ein und entwickelt dann einzelne Trainingsmethoden. Für jede/n springt am Ende ein Ganzkörpertraining raus, das Tag für Tag angewendet werden kann. Mit nur 20 Minuten täglich können Frauen und Männer ein funktionales Ganzkörpertraining absolvieren; effizienter geht es nicht. „Kettlebells sind wie eine Kombination aus Aerobic und Krafttraining“, sagt Semenova. Die Kurse sind geeignet für Personen jedes Alters.

Team München ist mit derzeit über 600 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 diesem Jahr aber erstmals in Intensiv-Workshops.

Munich Kiev Queer/Presse:

Conrad Breyer
01701859705

presse@subonline.org

Team München:

Tobias Förster
015229891645
tobias@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:

