



# Kettle Bells



FIT UND AKTIV

In diesem Workout wird der ganze Körper trainiert.

Dieses Training bringt deine Muskeln in Form und verbrennt gleichzeitig viel Fett.

Perfekt um wieder richtig durch zu starten.

Wir haben verschiedene Gewichte 4Kg, 6Kg, 8Kg & 10Kg.

## Trainiert wird

Do: 13.20 – 14.20 Uhr

Start: 22.10.2020

Kettle Bell-Training ist ein perfektes Kraftausdauer-Training für den ganzen Körper, wobei das Herzkreislauf-System gleich mittrainiert wird.

Ort: Bültenhalle,  
Bültenkoppel 1  
Leitung: Chris Fenske

Infos | Anmeldung | Öffnungszeiten

SC Poppenbüttel von 1930 e.V.

Bültenkoppel 1, 22399 Hamburg, Tel.: 040-606 14 14

geschaeftsstelle@scpoppenbuettel.de