



# EISENWERK

KETTLEBELL - SEMINAR

- WEIL EISENMANGEL KEINE OPTION IST -



The Health Guardian

# KETTLEBELL-SEMINAR

ENTDECKE DEN SCHNELLSTEN UND EFFEKTIVSTEN WEG ZU MEHR MUSKELMASSE, KRAFT, AUSDAUER, EXPLOSIVITÄT UND FETTVERLUST.

NATÜRLICHEN BEWEGUNGSABLÄUFEN AKTIVIEREN DEN GESAMTEN KÖRPER, SCHULEN GLEICHGEWICHT UND MOTORIK UND VERHELFFEN ZU MEHR MOBILITÄT UND FLEXIBILITÄT.

WARMUP  
MOBILITÄT  
TECHNIK  
KRAFT  
POD  
FLEXIBILITÄT  
COOLDOWN

- ✓ PLATZSPAREND
- ✓ TRANSPORTABEL
- ✓ PREISWERT
- ✓ UNZERSTÖRBAR
- ✓ UNIVERSAL

SWING  
GETUP  
SQUAT  
DEADLIFT  
CARRYS  
CLEAN  
PRESS

[THE.HEALTH.GUARDIAN@PROTONMAIL.COM](mailto:THE.HEALTH.GUARDIAN@PROTONMAIL.COM)

*- WEIL EISENMANGEL KEINE OPTION IST -*



The Health Guardian