

KETTLEBELL LIFTING CHALLENGE 2019

WANN

**27. Januar, 24. Februar,
24. März, 28. April, 26. Mai**
Jeweils Sonntag, 16:00h – ca. 18:00 h

WO

CHRAFTWÄRCH

fit **24**.swiss

Gruppenfitnessraum

Das ist die Challenge

**5 min. Jerk + 2 min. Pause + 5 min. Snatch +
2 min. Pause + 5 min. Long Cycle**

- Nur 1 Handwechsel pro Disziplin
- Jerk und Long Cycle auch mit 2 Kettlebells möglich
- Freie Wahl des Kettlebellgewichts bei jeder Disziplin
- Erlerne die Übungen im Kettlebell@Lifting oder privat bei Andrea Burch (MAIL@KB-L.CH)

**WEITERE INFOS AUF
WWW.KETTLEBELL-LIFTING.CH**

**NEUES JAHR,
NEUE ZIELE,
FORDERE DICH
HERAUS!**

NIMM TEIL!
UND VERFOLGE
DEINEN PERSÖNLICHEN
FORTSCHRITT
IN DEN NÄCHSTEN
MONATEN

KOSTEN
CHF 120.- für
ChraftwärcH-
Mitglieder
(CHF 180.- für Nicht-
Mitglieder)

ANMELDUNG
Bei Andrea Burch im
Kettlebell@Lifting
Donnerstags, 19.05h
oder auf
MAIL@KB-L.CH

 **BE
STRONG!**

