

KETTLEBELL LIFTING TRIATHLON HALBMARATHON 2019

WANN

17. Februar, 1. September,
17. November

Jeweils Sonntag, 15:00h – ca. 17:30 h

WO

CHRAFTWÄRCH

fit **24**.swiss

Gruppenfitnessraum

Das sind die Events zur Auswahl

Triathlon = 10 min. Jerk + 10 min. Snatch + 10 min. Long Cycle

Halbmarathon = 30 min. Jerk **oder** Snatch **oder** Long Cycle

- Freier Handwechsel bei allen Events
- Freie Wahl des Kettlebellgewichts
- Erlerne die Übungen im Kettlebell@Lifting oder privat bei Andrea Burch (MAIL@KB-L.CH)

WEITERE INFOS AUF

WWW.KETTLEBELL-LIFTING.CH

FERTIG IST
ERST, WENN
DIE KETTLEBELL
ABGESETZT
WIRD!

NIMM TEIL!

UND TESTE DEINE
AUSDAUER UND
DEINEN FORTSCHRITT
IN DIESEM JAHR

KOSTEN

CHF 90.- für
ChraftwärcH-
Mitglieder
(CHF 150.- für Nicht-
Mitglieder)

ANMELDUNG

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

 **BE
STRONG!**

