



## **Variantenreiches Fitnessstraining mit Kettlebells wird immer beliebter**

*Der Kugelhantel Trend aus den USA hat auch Deutschland erfasst*

Kettlebells stammen ursprünglich wohl aus Russland und dienen dort heute noch als beliebtes Trainingsgerät im militärischen und zivilen Bereich. Auch wenn das Image auf den ersten Blick etwas martialisch erscheint, Kettlebells sind keineswegs nur ein Nischenprodukt für ganz harte Männer, sondern je nach Gewicht und Art der Übungen für jede Altersklasse geeignet, selbst für Senioren bis ins hohe Alter das ideale Training um fit, gesund und beweglich zu bleiben.

Die Grundübungen sind leicht erlernbar, ein effektives Training dauert nicht lange und kann überall durchgeführt werden und die laufenden Kosten liegen im Gegensatz zum Fitnessstudio bei Null. Sie trainieren den ganzen Körper, aber nicht einseitig sondern vollkommen natürlich, denn im Gegensatz zum normalen Hanteltraining sind die Bewegungen fließend und eine Vielzahl von Muskelgruppen wird beansprucht. Auch der oft vernachlässigte Rumpfbereich, wer viel im Büro sitzt weiß davon ein Lied zu singen, gerade was Rücken und Schultern angeht.

Wer früher die Ausrede hatte, hat sie jetzt nicht mehr, denn weder das Wetter, noch zu wenig Zeit oder eine lange Anfahrt können als Ausflucht herhalten. Sogar auf Reisen läßt sich ein Kettlebell einfach um Auto verstauen.

Lust auf mehr? Unter <http://www.kettlebellkaufen.com> präsentieren wir eine umfangreiche Kaufberatung inklusive Trainingstipps und Antworten auf die häufigsten Anfängerfragen.

### **Pressekontakt**

Kettlebell Kaufen

Herr Florian Weber  
Dorfstrasse 30 a  
82319 Starnberg OT Hadorf

[kettlebellkaufen.com](http://kettlebellkaufen.com)  
[mail@seo-starnberg.de](mailto:mail@seo-starnberg.de)

### **Firmenkontakt**

Kettlebell Kaufen

Herr Florian Weber  
Dorfstrasse 30 a  
82139 Starnberg OT Hadorf

[kettlebellkaufen.com](http://kettlebellkaufen.com)  
[mail@seo-starnberg.de](mailto:mail@seo-starnberg.de)

Kettlebell Kaufen ist ein 2013 gegründetes Infoportal für Rundhanteln und Kugelhanteln

Anlage: Bild

