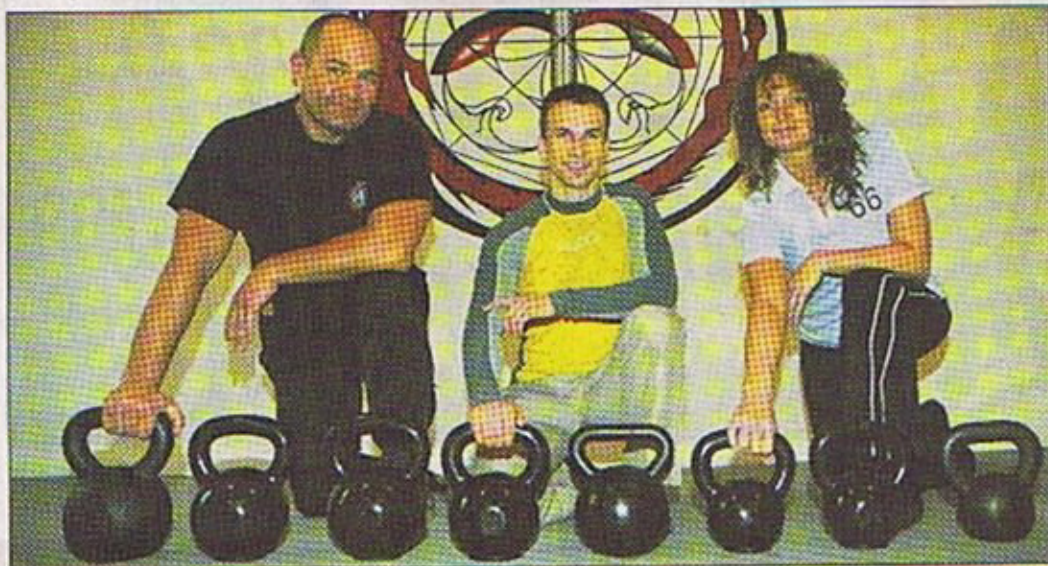


# Kettlebells - trainieren wie die Stars

Eine uralte Sportart ist bei Hollywoodstars beliebt - und gibt's nun in Gladbach

Penelope Cruz oder Cameron Diaz sind nur zwei von vielen Hollywoodstars, die als neue Sportart das Trainieren mit Kettlebells für sich entdeckt haben. Dabei ist das Trainingsgerät Kettlebell viele hundert Jahre alt. In Rheydt wird dieses alte neue Training wieder angeboten.

Rheydt (kg). Man kann es nicht leugnen, aber die Kettlebells (gesprochen Kättelebells) sehen aus wie antike Kanonenkugeln mit einem Griff. Doch was so antiquiert aussieht, ist ein hochmodernes Sportgerät. Kenpo-Coach Robert Fuhr und Kettlebell-Coach Monika Kirsch haben sich auf das Trainieren mit den Kettlebells spezialisiert. „Um als zertifizierte Kettlebell-Trainer zu arbeiten mussten wir vorher eine Prüfung ablegen - und die war nicht einfach“, gestehen die beiden Trainer. Monika Kirsch ist eine von zwei zertifizierten Kettlebell-Trainerinnen in ganz Deutschland. „Der Umgang mit den Kettlebells muss geübt und gelernt werden - aber wenn man ihn be-



Robert Fuhr, Dr. Till Sukopp und Monika Kirsch wissen um die Effektivität der Kettlebells, die eine besondere Art von Training sind. In Rheydt wird dieses Training jetzt angeboten.

herrscht, dann ist es ein sehr effektives Trainingsgerät“, wissen die beiden Trainer. Die US-Amerikaner umschreiben das Kettlebell-Training bildlich wie „Yoga mit Gewichten“ oder „Pilates für Fortgeschrittene“. „Darunter kann man sich gut

vorstellen, wie so ein Training aussehen kann“, sagt Robert Fuhr. Obwohl das Training mit den Kettlebells keine neue Erfindung ist, erfährt es jetzt wieder eine Renaissance. Besonders bei vielen Stars in Hollywood ist das Training sehr beliebt. „Es ist kurz, aber sehr effektiv. Man trainiert den ganzen Körper, baut unheimlich Muskelmasse auf und es ist der totale Fatburner“, sagt Monika Kirsch. „Ganz gleich ob Männer Kraft aufbauen wollen, Frauen Fett verbrennen möchten oder ob man ganz einfach seine Fitness verbessern will - eine Stunde Training mit den Kettlebells reicht vollkommen aus“, weiß Robert Fuhr aus Erfahrung. Da das Training mit den Kettlebells nicht mal eben so gemacht werden kann, sondern nur unter fachlicher Aufsicht, bieten Fuhr und Kirsch zukünftig regelmäßige Seminare an. „Ein erstes Seminar beginnt am 14. März - das ist aber schon ausgebucht. Trotzdem wollen wir zukünftig Kettlebell-Trainings-Seminare auch mit verschiedenen Themenschwerpunkten anbie-

ten“, sagt Coach Robert Fuhr. Das interessante: Kettlebell-Trainingseinheiten sind auch eine optimale Ergänzung zu anderen Sportarten. „Ganz gleich ob Fußball, Handball oder Sport - für jede Sportart gibt es das passende Kettlebell-Programm“, wissen Robert Fuhr und Monika Kirsch.

## Extra-Info

### Mach' den FBI-Test!

- Nicht nur Hollywoodstars trainieren mit den Kettlebells. Auch das amerikanische FBI trainiert damit. In einem FBI-Test mit Kettlebells müssen zukünftige FBI-Agenten den Kettlebell 200 mal bewegen!
- Wer den FBI-Test mit Kettlebell auf anhieb schafft, der bekommt bei Robert Fuhr und Monika Kirsch ein dreimonatiges Kettlebell-Training gratis (ausgenommen Kettlebell-Erfahrene).
- Infos zum Kettlebell-Training gibt es im Internet unter [www.kenposcout.de](http://www.kenposcout.de).



Dr. Till Sukopp erklärt Robert Fuhr und Monika Kirsch das richtige Trainieren mit den Kettlebells. Fotos: Horst Müller