



**a-head  
Kettlebell  
System®**

**www.a-head.ch**



## **Was ist Kettlebell-Training?**

Die Kettlebell („Kugelhantel“) ist ein traditionelles, russisches Eisengewicht – **DAS Allround-Fitnessgerät**, mit dem Sie ganzheitlich Kraft, Ausdauer und Koordination trainieren. Das Kettlebell-Training ist von jedermann erlernbar und überall, jederzeit durchführbar. Dank der Vielzahl unterschiedlichster Übungen entsteht – je nach Trainingsziel und allgemeinem Fitnesszustand – Ihr ganz persönliches Trainingsprogramm.

Mehr Infos auf der Rückseite und unter:

**www.a-head.ch**



**www.a-head.ch**  
**a-head Kettlebell System®**

### **Für wen eignet sich das Kettlebell-Training?**

Das Kettlebell-Training eignet sich sowohl für Sportlaien, wie auch für passionierte Sportler, für Männer genauso wie für Frauen jeden Alters. Es sind keine besonderen Voraussetzungen mit zu bringen. Nach einer fachgerechten Einführung sind Sie in der Lage, Ihr regelmässiges Ganzkörpertraining durchzuführen – wann und wo immer Sie wollen.

### **Die Vorteile des Kettlebell-Trainings auf einen Blick.**

- trainiert gleichzeitig Kraft, Ausdauer und Koordination
- stärkt das Herz-Kreislaufsystem
- wirkt als hervorragender „Fat-Burner“
- steigert Ihre Energie und Vitalität
- gilt als Ganzkörpertraining, das Rundum-Fitness bietet
- bei fachgerechter Einführung leicht und für jedermann zu erlernen
- durch unzählige Übungen enorm vielseitig
- überall und jederzeit einsetzbar
- preiswertes Trainingsgerät, keine weiteren Fitnessgeräte nötig
- das Kettlebell-Training macht Spass

**Mehr Infos: [www.a-head.ch](http://www.a-head.ch)**

**Olayinka Oscar Otuyelu**  
**Winzerhalde 20a**  
**8049 Zürich**

**Mobile [076 372 81 92](tel:0763728192)**  
**E-Mail [info@a-head.ch](mailto:info@a-head.ch)**