



## **Kettlebell Clinic - Fitte medewerkers presteren beter!**

### **Fitte medewerkers**

Het voordeel van fitte medewerkers is u waarschijnlijk wel duidelijk. Een actieve levensstijl waarin gezond eten en voldoende beweging centraal staan, zorgt er immers voor dat uw medewerkers minder vaak ziek zijn en beter presteren. Maar wist u dat fitte mensen ook een grotere hersenactiviteit hebben, geconcentreerder hun werk kunnen doen en vaak gelukkiger in het leven staan? Wij juichen het dan ook toe dat u er als werkgever belang aan hecht om een actieve levensstijl van uw medewerkers te stimuleren. Dat u hiertoe een Kettlebell Clinic overweegt is naar onze mening een schot in de roos!

### **Wat is een kettlebell?**

De kettlebell, ook wel eens draagbare 'Total-Gym' genoemd, vindt zijn oorsprong in Rusland. Eeuwen(!) geleden ontstond daar dit veelzijdige trainingsmiddel, wat feitelijk niets meer is dan een gegoten ijzeren kogel met een handvat. Kettlebells zijn veelal verkrijgbaar in de gewichten 8 tot en met 40 kilogram, in stappen van 4 kilogram oplopend. Een mooi beginners gewicht voor dames is 12 kg; beginnende mannen trainen vaak met 16 kg of 20 kg.

### **De clinic**

Marco Hoetelmans, een zeer ervaren fysiek trainer, Master Kettlebell Instructor én zelf enthousiast gebruiker van de kettlebell, neemt uw medewerkers mee in een intensieve - maar voor iedereen haalbare - training. In ongeveer 2,5 uur tijd krijgt men de basisbeginselen van het trainen met een kettlebell aangeleerd. Na de clinic is iedere deelnemer in staat om zelfstandig met een kettlebell aan de slag te gaan. En elke deelnemer mag de kettlebell waarmee tijdens de clinic getraind is, houden!

### **Voordelen**

- Snel en eenvoudig te leren
- Trainingen zijn kort en intensief
- 20 – 30 minuten kettlebell training biedt meer resultaat dan 1,5 uur kracht- of cardiotraining
- Kettlebells zijn onverslijtbaar, makkelijk mee te nemen en overal te gebruiken
- Kettlebell training is een leuke, goedkope en eenvoudige manier van trainen en geschikt voor iedereen

### **Kosten en planning**

De clinic duurt ongeveer 2,5 uur en kan op locatie of bij ADAPT te Noordhoek gegeven worden. De kosten voor een Kettlebell clinic bedragen per persoon € 165,- ex. btw, inclusief 1 kettlebell naar keuze per persoon. Deelnemers ontvangen na afloop een certificaat van deelname en een nieuwe kettlebell naar keuze. Het minimum aantal deelnemers is 6 personen en maximaal 12 personen. Voor grotere groepen wordt met opeenvolgende clinics gewerkt tot een maximum van 2 per dag.

Neem voor meer informatie en planning contact op met:

MGYM EQUIPMENT

Martin Monsieur

Tel: +31 (6) 12 47 61 30

Email: [info@mgym.nl](mailto:info@mgym.nl)