













Programm

Tag 1 (11.03.2017)

08:30 – 09:30	Opening Mobility Session 	Steve Maxwell
09:45 – 12:00	Kettlebell Basics – Focusing Techniques: Swing and Get Up 	Steve Maxwell
12:15 – 13:15	Functional Movement Systems – Einschränkungen in der Mobilität messen und verstehen lernen (Lecture)	Eberhard Schlömmer
13:15 – 14:00	Mittagspause	
14:00 – 15:15	Jonglieren mit der Kettlebell – Das etwas andere Core-Training 	Johannes Kwella
15:30 – 16:45	Mobility Flow 	Steve Cotter
17:00 – 18:15	Functional Movement Systems – Mobility Drills mit der Kettlebell zur Verbesserung der Atmung und Mobilität 	Eberhard Schlömmer
18:30 – 19:00	Question and Answers 	Alle Referenten

Tag 2 (12.03.2017)

08:00 – 9:00	Mobility Morning Session 	Patrick Meinart
09:15 – 10:30	Kettlebell Sport Method: Power / Endurance 	Steve Cotter
10:30 – 11:00	Pause	
11:00 – 12:15	Bent-Press – Das Geheimnis für starke Schultern 	Johannes Kwella
12:30 – 13:45	Mobility Übungen für die perfekte tiefe Kniebeuge (Lecture)	Patrick Meinart
13:45 – 14:15	Pause	
14:15 – 15:30	Kettlebell H.I.T – High Intensity Interval 	Steve Cotter