

# **Kettlebell Training für Anfänger zu Hause**

In diesem Video erklärt Jochen von FitnessweltTV auf einfache Weise das Training mit der Kettlebell für Zuhause. Die Kettlebell ist ein einzigartiges und vor allem vielseitiges Trainingsgerät, mit dem wir unseren Körper auf die verschiedensten Arten und Weisen funktionell belasten können.

Viele tun sich jedoch gerade am Anfang schwer und wissen nicht, womit sie genau anfangen sollen und worauf sie beim Training mit der Kugelhantel achten sollten. Dieses Video zeigt die wichtigsten Basics, zeigt auf, was man alles falsch machen kann und gibt Impulse dafür, das eigene Training optimal zu gestalten.