



Aikido Schule  
Gawan  
Errenst



[www.aikido-schule-errenst.de](http://www.aikido-schule-errenst.de)

# Kettlebell-Lehrgang

- Termin: Samstag 18.05.2019 14:00 – 17:30 Uhr
- Lehrer: Harald Motz Geprüfter Kettlebell Trainer
- Themen: 1. Grundlagen  
2. A+A Training  
3. Bent Press oder Jerk
- Kosten: 30,- €
- Dojo: Charlottenstraße 14  
52070 Aachen – Frankenberg
- Mail: [gawan@aikido-schule-errenst.de](mailto:gawan@aikido-schule-errenst.de)  
Telefon: 0176 8505 9090
- Anmeldung: Bis zum 17.05.2019 per Mail oder Telefon

Mit herzlichen Grüßen  
Gawan Errenst