

# choice of champions www.c-of-c.de

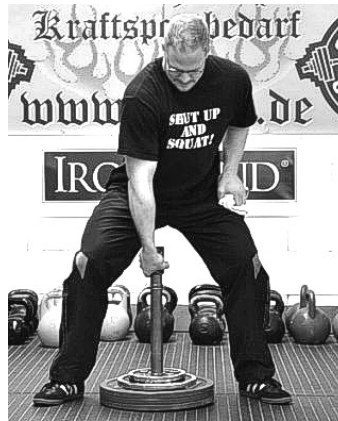
PREISLISTE KRAFTSPORT



## Griffkraft: HTBM 2011

Das diesjährige **Halterner Thick Bar Meeting** findet am 3. Dezember 2011 statt. Die Disziplinen stehen leider noch nicht völlig fest. Sicherlich werden wir wieder Klassiker wie

die Apollon´s Axle und die Inch-Hantel verwenden. Wird einer der Athleten mehr als 100 kg beim Rolling Thunder verwendet oder sogar den deutschen Rekord von Heinz Ollesch



brechen?

Zuschauer und Newcomer sind wie immer willkommen!

Zur gegebenen Zeit finden Sie dazu Infos wie immer auf

[www.k3k.de](http://www.k3k.de)



## Offene Deutsche Kettlebellmeisterschaft

Am 10. September trafen wir uns erneut zu einer kleinen Meisterschaft in Haltern am See. Die Teilnehmerzahl steigt, 4 Athleten waren zusätzlich gemeldet, konnten aber leider nicht starten.

Aus den Niederlanden kamen fünf Heber, für die es teilweise der erste Wettkampf war. Wir planen ein Treffen mit dem Dutch Kettlebell Club im Dezember 2011. Zantingh und Zemerling versuchten sich im einarmi-

gen Langen Zyklus, verletzungsbedingt konnte Ewout Staartjes leider nicht am Stossen teilnehmen, war aber mit seinem Ergebnis recht zufrieden.

Für den Slovenian Kettlebell Club starteten mehrere Mitglieder der

Familie Sobocan, Spela Zuzek und Ales Muhovec, der die 24er KB im Reißen 191 mal hob. Alle diese Heber werden von Gregor Sobocan betreut.

Mehr auf:

[kettlebells-europe.de](http://kettlebells-europe.de)

## RGSF Kettlebell Sport Seminar and Instructor Certification mit Valentin Egorov 3. – 5. Februar 2012

Zu einem weiteren RGSF-Seminar Workshop wird Valentin Egorov vom 3. - 5. Februar 2012 wieder in Haltern am See sein. Der Preis liegt bei 450 EUR. Frühbuchertarif: 400 EUR. Um diesen wahrnehmen zu können, muß der Betrag vor dem 20. Dezember 2011 bei uns eingegangen sein.

- learning of classic exercise technique,
- assistant exercises,
- demonstrative performances with V. Egorov,
- planning of your workouts,
- practice of teaching,...

[kettlebells-europe.de](http://kettlebells-europe.de)

February 3-5, 2012 Haltern am See, Germany

RUSSIAN GIREVOY SPORT FEDERATION

KETTLEBELL SPORT INSTRUCTOR CERTIFICATION

Choice of Champions gym

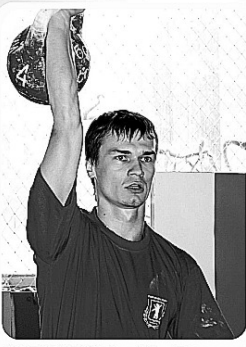


### Seminar schedule:

- learning of classic exercises techniques,
- assistant exercises,
- demonstrative performances with V.Egorov,
- planning of your workouts,
- practice of teaching,
- hard training.

### Special presents for all participants:

- DVD "Classic Exercises of Kettlebell Lifting",
- Manual for beginners,
- T-shirt with RGSF logotype
- 20% discount for online coaching during one year.



MSWC Valentin Egorov

## Training mit Bändern:

### choice of champions Powerband Mini

Diese Stärke ist vergleichbar mit dem Jump Stretch Mini und eignet sich für das Bankdrücktraining, sowohl am dynamischen, als auch am Maximalkrafttag.

**11,99 € pro Stück**



### choice of champions Powerband Light

Diese Stärke ist vergleichbar mit dem Jump Stretch Light. Geeignet für Kniebeuger mit einer Bestleistung von bis zu 200 kg. Dieses Band kann man bei vielen Maximalkraftübungen im Bankdrücktraining verwenden.

**14,99 € pro Stück**

### choice of champions Wooden Gym Rings

#### Gymnastikringe aus Holz

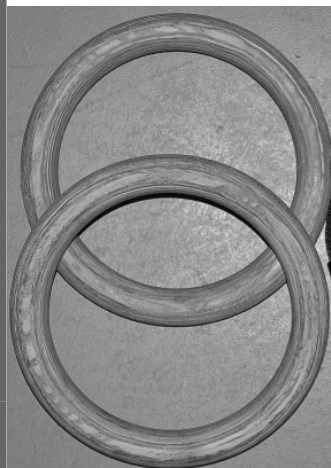
Suchen Sie nach einer Möglichkeit, Ihre Bankdrückleistung zu steigern und Muskelmasse im Oberkörper aufzubauen?

Für Liegestütze, Trizepsdrücken, Klimmzüge, Fliegende ...

Durchmesser der Holzringe: Ca. 23 cm  
Griffdurchmesser: Ca 3 cm

Die stufenlos einstellbaren Schlaufen sind ca. 2 m lang

**89,99 € pro Paar**



# NEU!

## Westside Barbell Handbuch Bankdrücken

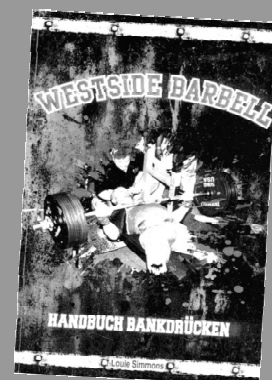
Von Louie Simmons

Deutsche Ausgabe

Im letzten Jahrzehnt wurde Westside weltweit bekannt. Der Besitzer Louie Simmons ist in allen Sportarten angesehen, die mit Schnellkraft, Kraft und Geschwindigkeit zu tun haben. Westside kennt man durch seine über 70 Heber mit Elitestatus, die meisten davon sind Bankdrücker. Derzeitig hat Westside 65 Mitglieder, die 600 lbs oder mehr gedrückt haben. Teams und Trainingssysteme kommen und gehen. Aber Westside bleibt Jahr für Jahr an der Spitze.

Dieses einzigartige Buch gibt dem Leser einen Einblick in die effektivsten Westsidemethoden:

- Beispiele für Trainingseinheiten
- Beispiele für die Periodisierung
- Technik des Bankdrückens
- Beheben von Schwächen
- Wie man das Shirt meistert
- Wettkampfvorbereitung
- Rehabilitation und Pre-Habilitation



In diesem Buch erörtert Louie Simmons nicht nur die Wissenschaft, sondern auch die Praxis des Bankdrückens.

**86 Seiten 24,99 €**

Dieses Buch und das **Westside Barbell Buch der Methoden** erhalten Sie nur bei

**choice of champions**

## choice of champions

**Protein 85 plus** wird aus erstklassigen Rohstoffen hergestellt. Es besteht aus drei Eiweisskomponenten (Milch-, Molken- und Eiweißprotein).  
Geschmacksrichtungen:  
**Schoko, Vanille**

**2,5 kg für 42,99 €**

# CAPTAINS of CRUSH

GRIPPERS

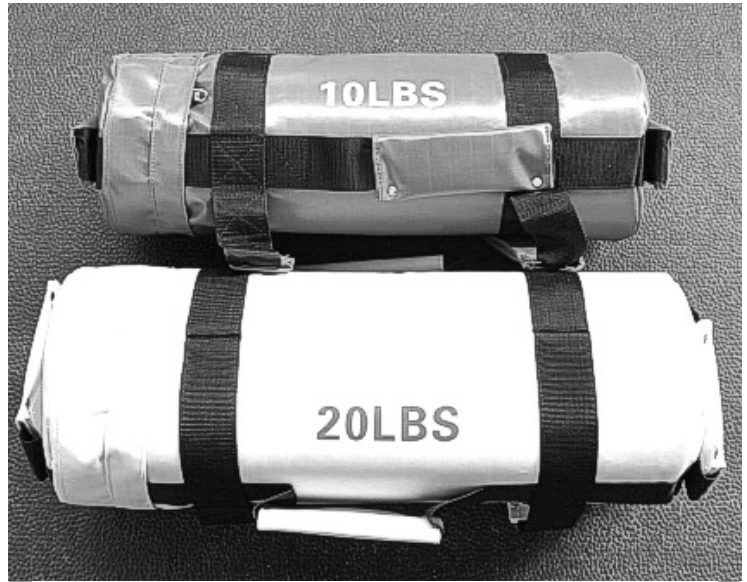
Captains of Crush Grippers  
von IronMind Enterprises

The Gold Standard of Grippers

Zum Training und Testen der Griffkraft

Guide: 27 kg  
Sport: 36 kg  
Trainer: 45 kg, zu diesem Gripper raten wir meistens anfangs  
Nr. 1: 63 kg  
Nr. 1.5: Erleichtert den Weg zur Nr. 2  
Nr. 2: 88 kg  
Nr. 2.5: Ein Meilenstein zur Nr. 3  
Nr. 3: 126 kg  
Nr. 3.5: Achtung! Nr. 4 ist in Sicht!  
Nr. 4: 165 kg

Je 30,65 €



## choice of champions PowerBag

Der **coc PowerBag** ist ein vielseitig nutzbarer Sandsack, der in der Regel mit einer instabilen Füllung versehen wird. Er besteht aus einem stabilen Vinylmantel, an dem in mehreren Positionen sechs gepolsterte Griffe aus Nylon angebracht sind. Zum Füllen mit unterschiedlichen Materialien geeignet. Der Vorteil liegt klar auf der Hand, wenn Sie das Gewicht variieren oder auf Reisen keine Gewichte mitnehmen und den coc PowerBag am Zielort (z. B. mit Sand) befüllen können.

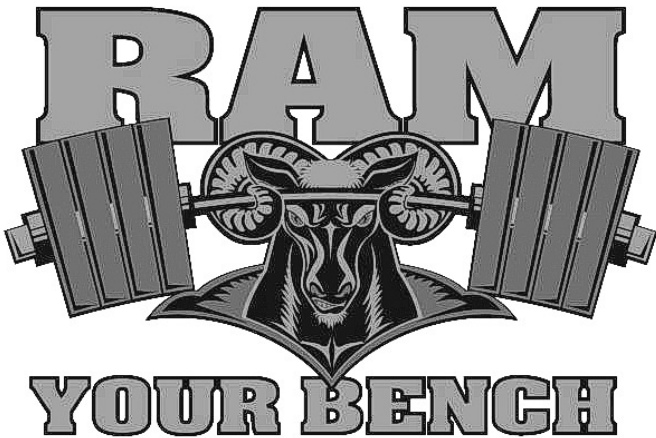
Der rote coc **PowerBag 10** ist etwa 52 cm lang und hat einen Durchmesser von ca. 20 cm.

Der gelbe coc **PowerBag 20** ist etwa 58 cm lang und hat einen Durchmesser von ca. 22 cm.

**Bonus:** Im Lieferumfang ist jeweils ein Nylonsack für die Innenfüllung enthalten

**coc PowerBag 10** nur noch **29,99 €**

**coc PowerBag 20** nur noch **32,99 €**



Für **Powerlifter** Neu von **TITAN**: The Ram ist eine Trainingshilfe, die wie ein Hemd wirkt aber selbständig angezogen wird

39,99 €

The **Super Ram** is a **much heavier** version of the Ram. This is intended for lifters in unlimited, multi-ply federations

49,99 €

Bei uns finden Sie ausschließlich Leistungen und Artikel, von deren Nutzen wir überzeugt sind.  
Wir beraten Sie gern!

# choice of champions

Recklinghäuser Str. 119  
45721 Haltern am See  
info@k3k.de  
Tel: 02364 94 90 211

In unserem Gym ist es möglich, Artikel anzusehen, an- und auszuprobieren. Bitte machen Sie mit uns dazu einen Termin aus. Auf diese Weise können wir die Artikel vorbereiten, die Sie interessieren. Idealerweise fällt der Termin in die Zeit von Mo - Fr, 10 - 17.30, Sa nach Vereinbarung.  
Weitere Artikel, wie z. B. Gewichte, etc. bitte anfragen. Änderungen vorbehalten

## Das Westside Barbell Buch der Methoden von Louie Simmons



**Endlich in deutscher Sprache!** Niemand hat in den letzten 20 Jahren Powerlifting so beeinflusst wie Louie Simmons und somit sind wir wirklich froh, dass er endlich ein Trainingsbuch in dieser Breite zusammengefaßt hat. Sie erfahren alles über die Methoden, Techniken und Mittel. Zwar geht es vornehmlich um das Training des Powerlifters, aber jeder, der sich für Krafttraining interessiert, kann von diesem Buch profitieren. 272 Seiten mit Bildern und Tabellen

34,99 €

## choice of champions-Kettlebells

sind hochwertige, schwarze Kettlebells mit glatter Oberfläche. Kettlebelltraining bedeutet fast immer das Training mit hohen Wiederholungszahlen, bei denen der Griff durch die Hand gleitet. Die Oberfläche der coc-Kettlebells vermindert das Risiko von Lädierungen deutlich. coc-Kettlebells sind lieferbar von 4 bis 40 kg. Hier ein paar Preise:

4 kg: 13,99 €

20 kg: 55,99 €

8 kg: 29,99 €

24 kg: 65,99 €

12 kg: 35,99 €

32 kg: 80,99 €

16 kg: 45,99 €

40 kg: 99,99 €

## Personal Training mit Sandra Korte, CKT II

Sandra Korte hat im Juni 2010 das derzeit höchste Level der CKT-Zertifizierung erreicht und ist somit zertifizierte Kettlebelltrainerin CKT II. Sandra Korte, im Bild unten, ist zudem mehrfache Deutsche Meisterin im Powerlifting und IPF Powerlifting Vizeweltmeisterin 2000 und steht auch weiterhin für Kettlebellseminare, **Personal Training** und Einzel- oder Gruppentrainingseinheiten zur Verfügung. Diese können bei Ihnen oder in unserem Gym stattfinden und die Themen Fitness-, Kraft- und Ausdauertraining und die entsprechenden Techniken umfassen. Bitte sprechen Sie uns darauf an oder machen Sie dazu mit uns einen Termin aus!

www.k3k.de  
Tel: 02364 94 90 211



## choice of champions Pro Grade Kettlebell FÜLLBAR!

**Aus Stahl!** Diese etwa 12 kg schwere Kettlebell kann geöffnet und z. B. mit Eisenschrot gefüllt werden, um das Gewicht anzupassen.

66,99 €

Eisenschrot, 10 kg: 19,99 €



## choice of champions Pro Grade Kettlebells

**Aus Stahl!** Die coc Pro Grade Kettlebells mit unlackiertem, glattem Griff sind in den im Wettkampf üblichen Farben erhältlich. Für den Kettlebell- und Fitnesssportler. Hier ein paar Preise:

8 kg: 34,99 €

22 kg: 72,99 €

12 kg: 44,99 €

24 kg: 77,99 €

14 kg: 50,99 €

26 kg: 82,99 €

16 kg: 56,99 €

28 kg: 87,99 €

18 kg: 62,99 €

32 kg: 96,99 €

20 kg: 67,99 €

48 kg: 149,99 €