

tillsukopp.de

Wie viele Ziele haben Sie dieses Jahr schon erreicht?

Seminartermine

Artikel in der Zeitschrift „KnackPunkt“

Nächste Veröffentlichungen / Spezialseminar Österreich



## Wie viele Ziele haben Sie dieses Jahr schon erreicht?

Die ersten zwei Monate des Jahres sind schon vergangen und es ist Zeit zu reflektieren, wie viele Ihrer guten Vorsätze schon umgesetzt oder noch geblieben sind. Keinesfalls sollten Sie zulassen, dass Sie der Alltag von der Umsetzung Ihrer tiefsten Wünsche abhält. Fast täglich könnten Sie sicherlich irgendeine Kleinigkeit tun, die Sie Ihrem Ziel einen Schritt näher bringt. Jeder Schritt bringt Sie vorwärts, abwarten und verschieben bringt gar nichts.

Wollten Sie z. B. etwas für Ihre Gesundheit tun? Bei der aktuellen Erkältungswelle in Deutschland kommt die aktuelle Untersuchung aus den USA gerade recht, in der herausgefunden wurde, dass weniger als sieben Stunden Schlaf pro Nacht das Erkältungsrisiko um das Dreifache erhöhen (im Vergleich zu acht Stunden)! Schlaf ist eine tägliche Kur für das Immunsystem. Also, Fernseher etwas früher ausschalten und morgens ausgeruhter und gesünder aufwachen.

Für ein langes, gesundes Leben gehören neben ausreichend Schlaf nur vier Faktoren, wie die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention jüngst wieder veröffentlicht hat: Normalgewicht, mediterrane Kost, regelmäßige körperliche Aktivität und Nichtrauchen. Wer sich größtenteils daran hält, ist schon auf dem besten Weg.

Bezogen auf die Bewegung und Körperfettreduktion erhalten Sie viele praktische Informationen auf den Artikelseiten von [www.healthconception.de](http://www.healthconception.de) und [www.kettlebellfitness.de](http://www.kettlebellfitness.de). Einige meiner Klienten haben z. B. dieses Jahr schon mehrere Kilogramm Körperfett reduziert, nebenbei Muskulatur aufgebaut und genießen jeden Tag die gestiegenen Energielevel – körperlich und geistig.

## Seminartermine:

- 21. März > Instructor, Köln
- 18. April > Einsteiger, Köln
- 19. April > Fortgeschrittene, Köln
- 16. Mai > Spezialseminar:  
Kettlebelltraining u. Natursport/  
Strongmantraining, Thomasroith,  
Österreich (siehe unten)
- 23. Mai > Einsteiger, Köln
- 24. Mai > Fortgeschrittene, Köln
- 06. Juni > Einsteiger, Wolfsburg
- 13. Juni > Instructor, Köln
- 20. Juni > Personal Trainer  
Conference, Bonn (siehe unten)  
Workshop: Kettlebell-Training -  
mehr Fitness mit halbem Zeit-  
aufwand

Weitere Informationen finden Sie unter [www.kettlebellfitness.de](http://www.kettlebellfitness.de).

Unter dem Menüpunkt „Referenzen“ können Sie die Aussagen bisheriger Teilnehmer lesen.

Anmeldungen und Fragen bitte per Mail an :

[info@healthconception.de](mailto:info@healthconception.de).

**Weitere Seminarangebote, auch ohne Kettlebells, sind bereits in Planung.**

tillsukopp.de



Wenn Sie Schwierigkeiten damit haben, Ihre Ziele umzusetzen und beruflich oder privat erfolgreicher sein wollen, dann kann ich Ihnen [www.erfolgsnavigator24.de](http://www.erfolgsnavigator24.de) sehr empfehlen, wo Sie viele gute Hilfestellungen erhalten.

Letztendlich liegt es aber an Ihnen selbst. Nicht beschweren oder nörgeln, sondern Ihre Wünsche und Ziele aktiv anpacken und umsetzen!

## **AKTUELLES**

### **Artikel in der Zeitschrift „KnackPunkt“**

In der aktuellen Ausgabe der Zeitschrift „KnackPunkt“ (offizielle Ernährungszeitschrift der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen) finden Sie in der Rubrik „Neues aus Wissenschaft und Praxis“ meinen Artikel „Wege zum Körperfett-Abbau durch Sport“, in dem der aktuelle Stand zum Thema kurz und prägnant dargestellt und mit vielen Studien belegt wird.

### **Nächste Veröffentlichungen:**

Im März erscheint meine **DVD „Einführung ins Kettlebell-Training“**, welche ins Thema einführt, Sicherheitsregeln und Vorbereitungsübungen zeigt und dann sehr detailliert und anschaulich die fünf wesentlichen Grundübungen erklärt. Weitere 12 Zusatzübungen bauen auf den Grundübungen auf. Alle Übungen können dann im Anschluss direkt in den 12 gezeigten Trainingsworkouts umgesetzt werden. Gesamtdauer: ca. 120 Minuten. Die DVD wird unter [www.kettlebellfitness.de](http://www.kettlebellfitness.de) erhältlich sein.

tillsukopp.de



Weiter erscheinen im März **meine zwei neuen Ratgeberbücher**: Eine sehr bewährte Methode für schnellere Regeneration, mehr Wohlbefinden, weniger Verletzungen und eine verbesserte Beweglichkeit (ohne Dehnübungen) sowie meine in der orthopädischen Rehabilitationspraxis vielfach bewährte Erfolgsmethode gegen Nackenverspannungen. Beide werden unter [www.kettlebellfitness.de](http://www.kettlebellfitness.de) erhältlich sein.

## **Spezialseminar**

Kettlebelltraining u. Natursport/Strongmantraining

Besonders hervorheben möchte ich das **Spezialseminar in Thomasroith, Österreich**, am 16. Mai. Ein solches Seminar hat es im deutschsprachigen Raum schon sehr lange nicht mehr gegeben. Neben der Trainingstechnik und -methodik mit Kettlebells für Fortgeschrittene in Theorie und Praxis, werden die funktionellen Bewegungen im Anschluss direkt in der Natur umgesetzt und mit vielen Kraftelementen ergänzt.

Hierfür konnte ich meinen Kollegen Dominik Feischl gewinnen, der sich als Krafttrainingsexperte und Mitinitiator des größten deutschsprachigen Kraftsport-Podcast-Portals [www.power-quest.cc](http://www.power-quest.cc) bestens mit dem Thema auskennt und sich intensiv mit Trainingsmethoden in der freien Natur sowie Strongmantraining beschäftigt. In Kürze wird es auch einen Sonderpodcast zu diesem Seminar geben. Im Januar wurde Dominik die Ehre zuteil, ins internationale Expertenpanel des renommierten Trainers Zach Even-Esh aus den USA aufgenommen zu werden. Selbst die im Krafttraining sehr berühmte „Diesel Crew“ aus den USA (führend im Bereich Griffkrafttraining) ist schon auf ihn aufmerksam geworden!

tillsukopp.de



Weitere Informationen über seine Trainingsmethodik gibt es unter <http://naturtraining.blogspot.com>.

Kurz gesagt: **wer die Trainingsmethoden aus den Filmen Rocky IV und Rocky VI schon immer mal unter kompetenter Anleitung ausprobieren wollte, der sollte dieses Seminar nicht verpassen!**

Da die Teilnehmerzahl jedoch begrenzt ist und die ersten Anmeldungen bereits vorliegen, ist schnelles Handeln zu empfehlen.

Ein weiteres Highlight wird die diesjährige **Personal Trainer Conference am 20./21. Juni** in Bonn sein. Dies ist die größte Fortbildungsveranstaltung für Personal Trainer im deutschsprachigen Raum und lockt mit vielen namhaften Referenten.

<http://www.personal-trainer-conference.com/>



Ich wünsche Ihnen allen noch eine gesunde Narren- und Trainingszeit und verabschiede mich mit einem fröhlichen Kölle alaaf!

Ihr Till Sukopp

Dr. Till Sukopp  
Alter Militärring 31  
50933 Köln

Tel.: 0221 - 301 84 05

[info@healthconception.de](mailto:info@healthconception.de)

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

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

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

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

Gerne dürfen Sie diesen Newsletter an Freunde, Bekannte und Interessierte weiterleiten.

Falls der Newsletter an Sie durch Dritte weitergeleitet wurde und Sie nun aber auch auf meiner direkten Empfängerliste stehen möchten, dann schreiben Sie mir einfach eine kurze, formlose E-Mail.

Falls Sie von der Empfängerliste gestrichen werden möchten, dann schicken Sie mir einfach eine E-Mail mit dem Betreff "Abmeldung Newsletter" und ich werde Sie umgehend herausnehmen.

Ihr Till Sukopp