

Nassau, 23. Mai 2018

Aktives Training mit dem richtigen Controlling zum 150-jährigen Jubiläum

## **„Fit in 10 Wochen“ – Soehnle kreiert Programm für Grundfitness**

**Eine solide Grundfitness für Einsteiger in zehn Wochen mit nur 15 Minuten Training am Tag – das verspricht das neue Fitnessprogramm von Soehnle. Das Training kann ganz einfach zwischendurch zuhause absolviert werden und liegt dabei voll im Trend: Denn 41 Prozent der Deutschen machen am liebsten in den eigenen vier Wänden Sport, so eine Studie der Europäischen Kommission aus 2018. Verantwortlich für das Soehnle-Fitnessprogramm zeichnen die Sportwissenschaftler der Move UP Gesellschaft für Gesundheitsmanagement aus Hamburg. Das ausgeklügelte Intervall-Training lässt sich individuell an die Bedürfnisse der Kunden anpassen – vom Anfänger bis zum Fitness-Freak. „Fit in 10 Wochen“ ist ein ganzheitliches Fitnessprogramm zur Verbesserung des persönlichen Fitnesszustands durch Steigerung der Mobilität, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Mit einer Soehnle Körper-Analysewaage und einem Soehnle Fitness-Tracker kann jeder seine Trainingserfolge kontrollieren. Weitere Informationen unter [www.soehnle.de](http://www.soehnle.de).**

Millionen Bundesbürger sind zwar Mitglied in einem Fitnessstudio, viele Fitness-Fans geben ihre Mitgliedschaft aber auch schnell wieder auf. Häufiger Grund für den Austritt aus dem Fitnessstudio ist die fehlende Zeit. Hier setzt das Soehnle-Fitnessprogramm an, das mit einem täglichen Zeitaufwand von nur 15 Minuten genau dieser Anforderung gerecht wird. „Fit in 10 Wochen“ besteht aus einer Aufwärm-, einer Trainings- und einer Entspannungsphase und kann zuhause ohne Hilfsmittel, allein mit dem eigenen Körpergewicht absolviert werden. Das Intervalltraining vereint Belastungs- und Erholungsphasen, dynamische und statische Übungen. Bei allem gilt: Besser soft beginnen und dann das Training individuell an die eigenen Möglichkeiten anpassen.

### **Trainingsübungen ohne Hilfsmittel allein mit dem eigenen Körpergewicht**

Simpel, aber extrem wirkungsvoll ist beispielsweise die Übung „Auf der Stelle rennen“. Dabei wird die persönliche Fitness, Ausdauer und der Fettstoffwechsel gesteigert. Durch den Einsatz des gesamten Körpers wird auch das Herz-Kreislaufsystem verbessert. Beim „Wandsitzen mit Boxen“ überzeugt ein Mix aus statischer Beanspruchung und dynamischer Entfaltung. Durch die tiefe Hocke an der Wand werden alle Muskeln der vorderen Oberschenkel- und der Gesäßmuskulatur effektiv gekräftigt. Die schnellen Bewegungen mit den Armen stärken zum einen die Schulterpartie und steigern zum anderen die Kondition. Ein Klassiker im Fitnessbereich sind die „Burpees“, eine Ganzkörperübung. Sie trainieren die großen Muskelgruppen wie Brust, Rücken und Oberschenkelmuskulatur, aber auch die kleineren Hilfsmuskeln in Rumpf, Armen und Schultern. Nicht nur die Muskeln werden trainiert, sondern auch der Fettstoffwechsel angekurbelt.

Schon nach kurzer Zeit lassen sich die Trainingserfolge anhand der angezeigten Körperwasser-, -fett und -muskelwerte sowie der Empfehlung zum Kalorien-Tagesbedarf direkt im Waagendisplay ablesen. Neben der Verbesserung der Fitnesswerte trägt das Programm auch zu einer gesünderen, aufrechten Haltung bei. Weitere positive Nebeneffekte sind die Förderung des Herz-Kreislaufsystems und sogar die Verbesserung der Schlafqualität. „Fit in 10 Wochen“ ist ein Trainingsprogramm, das durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht zu einer soliden Grundfitness führt. Unter Grundfitness versteht Soehnle das flüssige Zusammenwirken von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit.

**Über Soehnle:**

*Seit der Gründung durch den schwäbischen Unternehmer Wilhelm Soehnle im Jahre 1868 setzt die Marke Soehnle auf hohen Bedienkomfort, innovative Technik, erstklassige Qualität und herausragendes Design. Heute gehört Soehnle zu den weltweit führenden Anbietern von Personen- und Küchenwaagen und steht für exaktes Messen, Wiegen und Analysieren. Mit dem Einstieg in neue Produktkategorien im Jahr 2017 wie Blutdruckmessgeräte, Fitness-Tracker und Luftbehandlung sowie mit der Connect-App bietet Soehnle weitere Lösungen, fit zu bleiben und bewusst gesünder zu leben.*

**Unternehmenskontakt:**

Leifheit AG  
Barbara Horn  
Leifheitstraße 1, 56377 Nassau  
Tel.: 02604 977-0  
E-Mail: [barbara.horn@leifheit.com](mailto:barbara.horn@leifheit.com)

**Pressekontakt:**

P.U.N.K.T. PR GmbH  
Siegfried Kolthoff  
Völckersstraße 44, 22765 Hamburg  
Tel.: 040 853760-0, Fax: 040 853760-10  
E-Mail: [info@punkt-pr.de](mailto:info@punkt-pr.de)