

Nassau, 15. Mai 2018

Soehnle und Rebecca Mir zeigen, wie ohne viel Aufwand eine solide Grundfitness erreicht wird  
**Fit in 10 Wochen – das Fitnessprogramm für „Einsteiger“**

Anlässlich des 150-jährigen Marken-Jubiläums stellte Soehnle, einer der weltweit führenden Anbieter von Personenwaagen, am 15. Mai 2018 in Hamburg ein Fitnessprogramm für Einsteiger vor. Präsentiert wurde das „Fit in 10 Wochen“-Programm von der Moderatorin Rebecca Mir (26), die es selbst getestet hat. „Mit einem täglichen Training von 15 Minuten, das ohne Geräte zu Hause durchgeführt werden kann, erreichen Sport-Einsteiger in etwa zehn Wochen eine solide Grundfitness“, so Rebecca Mir. Dabei handelt es sich um ein Intervalltraining, das Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert. Soehnle ist inzwischen eine Marke, die nicht nur Analysewaagen, sondern auch andere Produkte für ein bewusst gesünderes Leben anbietet, wie Fitness-Tracker und Blutdruckmessgeräte. Unter [www.soehnle.de](http://www.soehnle.de) findet jeder Interessierte ein Video mit allen Übungen – so ist ein Training ganz leicht zu Hause möglich.

Das Programm beinhaltet einen Aufwärm- sowie einen Entspannungsteil. Im Mittelpunkt steht das ganzheitliche Trainingsprogramm bestehend aus zehn Übungen. Sie haben prägnante Namen wie „Bergsteiger im Halbkreis“ (Oberkörper- und Bauchmuskeltraining), „Seitsprung“ (Training von Beinen, Po und Rumpf) oder „Halo Slam“ (Konditionstraining). Jeder bestimmt das Trainingspensum selbst. „Anfänger starten mit 20 Sekunden Training und 40 Sekunden Ruhepause. Am Ende steigert sich das bei jeder Übung auf 60 Sekunden Training – die Ruhepause entfällt dann“, so Rebecca Mir. Das sportliche Model gesteht: „Bei dem Programm kommt man schon Mal aus der Puste, ohne dass es den Trainierenden überfordert – aber vor allem hatte ich viel Spaß dabei, denn die Übungen sind sehr vielfältig.“

Soehnle unterstützt das Trainingsprogramm mit Messprodukten wie den Soehnle Fitness-Trackern und den Körper-Analysewaagen. Im Zentrum der neuen Produktwelt von Soehnle steht die Soehnle Connect-App. Über diese sind die neuesten Geräte, seien es das Blutdruckmessgerät, der Luftreiniger Airfresh Clean Connect 500, der Fitness-Tracker oder die neuesten Körper-Analysewaagen, direkt verbunden. So werden Informationen über das Gewicht, den Body-Mass-Index (BMI), die Kalorien- und Schlafwerte sowie die Puls- und Blutdruckwerte einsehbar auf dem Smartphone gespeichert. Denn wer trainiert, möchte auch seine Erfolge sehen. Das schafft zusätzliche Motivation.



**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  
Siegmond Kolthoff  
Völckersstraße 44, 22765 Hamburg  
Tel.: 040 853760-0, Fax: 040 853760-10  
E-Mail: [info@punkt-pr.de](mailto:info@punkt-pr.de)