

JETZT

aber wirklich

1. Kalorien verbrennen geht auch ohne Geräte

2. Sie haben weniger Raum für Ausreden

3. Sie müssen nicht warten

4. Zu Hause bedeutet mehr Privatsphäre

5. Sie können tragen, was Sie wollen

6. Sie sparen Geld

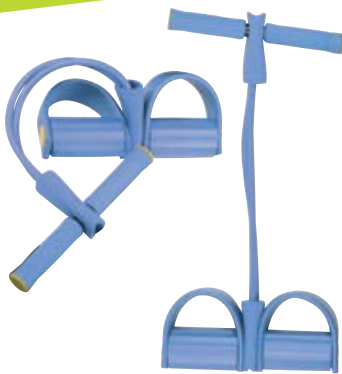
10 ARGUMENTE FÜR DAS HOMEWORKOUT

7. Sie trainieren alle Körperregionen mit wenig Aufwand

8. Sie sind weniger Keimen ausgesetzt

9. Sie trainieren und schauen dabei Ihre Lieblingsfilme

10. Leicht zu verstauen



Artikel 52471

Stück	€	Druck/St.
1000	3,29	0,57
500	3,59	0,60
250	3,69	0,68
100	3,99	0,75
50	4,19	1,05

Dieser Bauch- und Rückentrainer mit soft gepolsterten Griffen und Fußhalterungen formt, kräftigt und strafft die Muskeln - auch für die Arm- und Beinmuskulatur. Ihre Werbung drücken wir auf einen Griff.

Größe: 25,5 x 4,7 x 52 cm
Druck: 4 x 2 cm

Artikel 52467

Stück	€	Gravur/St.
5000	1,49	0,68
1000	1,59	0,81
500	1,69	0,96
250	1,74	1,11
100	1,79	1,20

Der Expander mit Softgriffen ist ein vielseitig einsetzbares Fitnessgerät, das schonend für Gelenke ist und auch sehr gut Zuhause für viele verschiedene Übungen verwendet werden kann. Ihre Werbung wird auf das Mittelstück gelasert.

Größe: 39 x 3 x 13,5 cm
Gravur: 5 x 1 cm



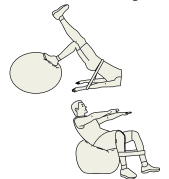
Hocke

Spannen Sie das Miniband um Ihre Knie. Die Beine stehen schulterbreit auseinander, Kopf und Brust sind aufrecht. Die Hockeübung ist eine beliebte Übung, welche die obere Beinmuskulatur, d.h. Oberschenkel, Kniesehnen und die Pomuskeln, stärkt.



Multifunktionsübungen

Sie können Übungen mit einem Yogaball ausführen, um die Taille, Rücken- und Oberschenkelmuskulatur zu stärken und den Gleichgewichtssinn zu trainieren.



Ruderübung im Stand

Die Ruderübung im Stand stärkt die obere Rückenmuskulatur und eignet sich vor allem für die Verbesserung der Haltung, vor allem bei übermäßiger Beanspruchung der Schultern.



Ruderübung im Sitzen

Die Ruderübung im aufrechten Sitzen eignet sich hervorragend, um die obere Rückenmuskulatur wie z.B. die Rhombenmuskulatur zu stärken.



Artikel 52424

Stück	€	Druck/St.
500	4,79	0,27
250	4,99	0,33
100	5,29	0,42
50	5,49	0,90
25	5,69	2,10

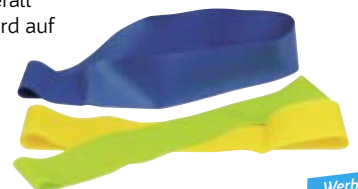
Kleines Fitnessstudio für unterwegs - mit den elastischen Fitnessbändern in einer Kunststoffbox können Sie immer und überall trainieren. Ihre Werbung wird auf die Box gedruckt.

Größe: 13 x 6,9 x 2,4 cm

Druck: 5 x 4 cm

Widerstände:

- grün 3-5 lbs
- blau 10-12 lbs
- gelb 15-20 lbs



Werbekosten
jeweils € 49,50