

## **PRESSEMITTEILUNG**

**LASSEN KEINEN RAUM FÜR AUSREDEN:**

### **Freeletics launcht Home Workouts „2x2“**

**9. Juni 2015** – Ein Freier Athlet zu sein bedeutet nicht nur, ohne Geräte und mit dem eignen Körpergewicht zu trainieren, sondern auch sein Training unabhängig von Raum und Zeit absolvieren zu können. Mit der „2x2“ Home Workout Option sorgt Freeletics dabei ab sofort für noch mehr Flexibilität: Gerade einmal vier Quadratmeter sind für die korrekte Ausführung der neuen, hocheffizienten Übungen notwendig. Ob auf Geschäftsreise, bei den Kindern zu Hause oder schlimmstem Schmuddelwetter – dank „2x2“ können Sportler Freeletics noch einfacher in ihren Alltag integrieren.

#### **NO EXCUSES – WENN EIN MOTTO ZUM PROGRAMM WIRD**

„2x2“ lässt keinen Raum für Ausreden: Auch wenn der Platz für Übungen mit Distanzen wie Sprints oder Läufen fehlt, können User ihr Trainingsprogramm trotzdem vollumfänglich absolvieren. Selbst schlechtes Wetter oder Dunkelheit – beides häufige Ausreden, lieber drinnen zu bleiben – sind nun keine Gründe mehr, das Workout auszulassen.

Steht einem Freien Athleten an einem Trainingstag nur begrenzt Raum zur Verfügung, ersetzt der digitale Training Coach auf Wunsch das anstehende Workout in eine Variante aus gleichwertigen Übungsalternativen, die auf das individuelle Fitnesslevel und -ziel angepasst sind. Auf diese Weise wird der Sportler maximal körperlich wie mental gefordert und gefördert – egal, unter welchen externen Bedingungen er an diesem Tag einen griechischen Gott bezwingen will.

#### **WENIGER PUNKTE – DAFÜR MEHR FLEXIBILITÄT**

Ein erfolgreich beendetes „2x2“ Workout belohnt zwar mit weniger Punkten, bietet jedoch trainingsphysiologisch einen vergleichbaren Effekt. Für das ganzheitliche Trainingserlebnis rät Freeletics seinen Nutzern trotzdem, sich möglichst an den regulären Trainingsplan zu halten, welches der Training Coach aus über 700 verschiedenen Trainingskombinationen und auf Basis des derzeitigen und gewünschten Fitnesslevels individuell zusammenstellt. Die Distanz-freien Alternativen geben Sportlern jedoch nun noch mehr Flexibilität in der Gestaltung ihrer Freeletics Trainingswoche und unterstützen dabei, am Ball zu bleiben.

#### **KONTAKT**

Sarah Braun

Public Relations Manager

Email: [sarah.braun@freeletics.com](mailto:sarah.braun@freeletics.com)

Tel: +49 (0) 162 1645036

Lothstraße 5, 80335 München

## **DAS UNTERNEHMEN FREELETICS**

Freeletics hat die Vision, jeden Menschen auf der Welt dabei zu unterstützen, physisch wie auch mental, sein volles Potenzial zu entfalten und damit zur stärksten Version seiner selbst zu werden. Mit seinen Produkten und Services schafft Freeletics die wichtigsten Voraussetzungen, um dieses Potenzial voll ausschöpfen zu können: Freeletics fordert und fördert körperliche Fitness und verleiht mentale Willensstärke und Selbstvertrauen, was die Basis für die erfolgreiche Gestaltung des ganzen Lebens nach den eigenen Wünschen und Zielen ist.

Das im Juni 2013 gegründete Unternehmen ist heute nicht nur in über 160 Ländern aktiv und hat über fünf Millionen Mitglieder. Freeletics ist das am schnellsten wachsende Sport- und Lifestyle-Unternehmen weltweit. Auch als Team setzt Freeletics Maßstäbe: Zusammenhalt, Erfüllung und Leistung sind wichtige Werte im Unternehmen und motivieren das fast 70-köpfige Team Tag für Tag, Freeletics als stärkste digitale Sport- und Lifestylemarke weltweit zu etablieren sowie das Produktportfolio ständig zu optimieren und erweitern.

## **DIE FREELETICS BEWEGUNG**

Dank dem körperlich wie auch mental hocheffizienten und motivierenden Trainingssystem, bestehend aus über 700 Trainingskombinationen in der Mobile und Web App, können Menschen jeden Alters und Fitnesslevels für ihre individuellen Trainingsziele überall und zu jeder Zeit trainieren. Das Herzstück von Freeletics bildet dabei die Community: Ob im Park, auf Outdoor Fitness Parcours oder auf dem Bolzplatz – auf der ganzen Welt finden sich Gruppen zu gemeinsamen Trainingseinheiten. Doch nicht nur der Sport schweißt die Menschen zusammen: Die sogenannten Freien Athleten tauschen persönliche Leistungen aus, vernetzen sich jeden Tag online wie offline, geben Tipps und Rat an Einsteiger weiter und schließen Freundschaften. Freeletics verbindet die Menschen, zeigt Wege zum Erreichen von Zielen auf und motiviert, über sich hinaus zu wachsen und zur besten Version seiner selbst zu werden. Das Konzept ist weltweit einzigartig und überzeugt jeden Tag rund 10.000 Menschen mehr von Freeletics.