

FREELETICS NEWS

Freeletics revolutioniert Training im Fitnessstudio:

Mit *Freeletics Gym* werden Athleten zur stärksten Version ihrer selbst

- Freeletics bringt ein Workoutprogramm speziell für das Training im Fitnessstudio auf den Markt und damit den Freeletics Spirit ins Gym
- *Freeletics Gym* ergänzt die bestehenden Produkte *Freeletics Bodyweight* und *Freeletics Running* um ein weiteres digitales Trainingssystem, welches sich für alle Fitnesslevel eignet und Gym-Training auf völlig neue Art erlebbar macht
- Für das vollindividualisierte Training brauchen Sportler lediglich eine Langhantel mit zusätzlichen Gewichten
- Explizite Schritt-für-Schritt Anleitungen und Features, die den Sportler behutsam an die komplexen Bewegungen heranführen, sorgen für ein sicheres und nachhaltiges Training

München, 30. März 2016 – Mit *Freeletics Gym* bringt die international erfolgreiche Sportmarke das weltweit erste digitale und vollindividualisierte Workoutprogramm speziell für das Training mit Langhanteln im Fitnessstudio an den Start. Damit revolutioniert das junge Unternehmen nicht nur den gesamten Gym-Markt, sondern macht auch einen weiteren entscheidenden Schritt in die Richtung seiner Vision: Freeletics möchte jeden Menschen auf der Welt dabei unterstützen, physisch wie auch mental, sein volles Potenzial zu entfalten und damit zur stärksten Version seiner selbst zu werden.

Freeletics Gym schafft dafür optimale Voraussetzungen: Das von professionellen Athleten und Sportwissenschaftlern entwickelte Trainingssystem, eingebettet in einer innovativen App im außergewöhnlichen Design, ist nicht nur für jedes Fitnesslevel geeignet. Für die ganzheitlichen, hocheffektiven Workouts benötigt der Sportler lediglich eine Langhantel mit zusätzlichen Gewichten und kann mit *Freeletics Gym* in jedem noch so einfach ausgestatteten Studio trainieren.

ZEITEFFIZIENT UND HOCHINDIVUELL IN BEKANNTER FREELETICS MANIER

Angepasst an ihre persönlichen Ziele, können die sogenannten Free Athletes (Nutzer von Freeletics) ihr Training individuell zusammenstellen, egal ob es um Kraft und Muskelaufbau geht oder die Kraft-Ausdauer verbessert und Fett abgebaut werden soll. Im Rahmen jeder Trainingseinheit werden parallel eine Vielzahl von Muskeln angesprochen, was einen maximalen Trainingsfortschritt ermöglicht. Dabei werden Übungen aus dem klassischen, funktionalen Krafttraining gezielt mit hochintensiven Intervalltrainings an der Langhantel bzw. Rudereinheiten gemischt. Insgesamt bringen 37 verschiedene Trainings die Nutzer Woche für Woche an ihre Grenzen und sind – in typischer Freeletics Manier – zum Großteil wieder nach

nordischen Göttern benannt. Freeletics Gym ist nicht nur einzigartig und effektiv – es macht Training im Fitnessstudio auf eine völlig neue Art erlebbar.

GYM-TRAINING NEU DEFINIERT

Eine saubere Übungsausführung ermöglicht langfristig nicht nur eine schnellere Steigerung von Gewichten, sondern ist essenziell für die körperliche Gesundheit. Freeletics ist sich dieser Herausforderung bewusst und sieht eine saubere Übungsausführung als den Kernwert eines Free Athletes. Um ihn hier aktiv zu unterstützen, führt der digitale Training Coach mittels einem detaillierten Movement-Teaching-System sowie über 20 How-to-Videos in Zeitlupe Schritt für Schritt an die Bewegungen heran. Darüber hinaus werden erst mit fortschreitendem Erfahrungslevel komplexere Bewegungen freigeschaltet.

MEHR ALS EINE APP MIT KRAFTÜBUNGEN

Das spezielle Warm-Up-System wurde dafür konzipiert, den Körper des Athleten auf die bevorstehenden Herausforderungen vorzubereiten. Ein integriertes Cool-Down-Feature dient nicht nur der Entspannung und der Einleitung der Regenerationsphase, sondern fördert gezielt die für *Freeletics Gym* Übungen notwendige Beweglichkeit.

Weitere Details im Überblick

Wichtige Features des Freeletics Gym Coach

- Besteht aus vier Trainingsmethoden: Strength Couplets, Workouts, Challenges und Rudern
- Persönliche wöchentliche Trainingspläne, abgestimmt auf das Fitnesslevel
- Regelmäßiges Feedback und Fitnesstests passen den Coach optimal auf den User an

Kosten

- Kostenlos nutzbar sind 4 von 7 Strength Couplets, 7 von 21 Conditioning Workouts sowie 3 von 9 Ruder-Workouts
- Digitaler Gym Coach gegen Aufpreis zubuchbar:
 - iOS
 - 3 Monate: €34.99
 - 6 Monate: €59.99
 - 12 Monate: €79.99
 - Android:
 - 1 Monat: €12.99
 - 3 Monate: 34,99
 - 12 Monate: €79.99

Sprachen

- Deutsch
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch
- Portugiesisch

Soziale Kanäle

- Instagram: <https://www.instagram.com/freeleticsgym>
- Facebook: <https://www.facebook.com/Freeleticsgym>
- Twitter: <https://twitter.com/Freeletics>
- Website: <https://www.freeletics.com/gym>

KONTAKT

Sarah Braun

Public Relations Manager

Email: sarah.braun@freeletics.com

Tel: +49 (0) 176 60962361

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 auszuschöpfen: 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 in über 160 Ländern aktiv, hat über acht Millionen Mitglieder und gehört zu den erfolgreichsten Fitnessbewegungen weltweit. Auch als Team setzt Freeletics Maßstäbe: Zusammenhalt, Erfüllung und Leistung sind wichtige Werte im Unternehmen und motivieren das über 140-köpfige Team in München und Berlin, Freeletics als international wachsende Sport- und Lifestylemarke weltweit zu etablieren sowie das Produktportfolio ständig zu optimieren und zu erweitern.

Gründungsjahr:	Juni 2013
Gründer:	Andrej Matijczak, Joshua Cornelius, Mehmet Yilmaz
Geschäftsführung:	Daniel Sobhani
Unternehmenssitz:	München, Deutschland
Anzahl Mitarbeiter:	140+
Anzahl Nutzer:	Über 8 Millionen registrierte Nutzer weltweit

Verfügbarkeit: Über 160 Länder (6 Sprachen)

DIE FREELETICS BEWEGUNG

Freeletics zeichnet sich vor allem durch eine starke Community aus: Über acht Millionen User vergleichen nicht nur persönliche Leistungen mit denen von Freunden und Athleten auf der ganzen Welt. Jeden Tag treffen sich die sogenannten Free Athletes an verschiedensten Orten, um gemeinsam an ihren Zielen zu arbeiten. Freeletics verbindet die Menschen, zeigt Wege zum Erreichen ihrer Ziele auf und motiviert sie, über sich hinaus zu wachsen und zur besten Version ihrer selbst zu werden. Das Konzept ist einzigartig und überzeugt jeden Tag rund 12.000 neue Athleten.