

## **PRESSEMITTEILUNG**

### **Freeletics lässt neue Gottheiten bezwingen**

- **Mehr Vielfalt:** Freeletics launcht zehn neue Workouts, darunter Trainings speziell für Frauen und Einsteiger
- **Mehr Variabilität:** Der Freeletics Training Coach passt sich mit knapp 1000 individuellen Trainingsoptionen jetzt noch besser an die Bedürfnisse und Ziele der Nutzer an
- **Mehr Flexibilität:** Übungen ohne Equipment und Distanzen bieten sich besonders für das Training zu Hause an
- **Mehr Herausforderungen:** Für erfahrene Athleten hat Freeletics besonders anspruchsvolle Gottheiten im petto

**11. August 2015** – Jeder Freie Athlet kennt Aphrodite: Die griechische Göttin bedeutet nicht nur für viele der Einstieg in die Freeletics Welt, sondern ist auch das Workout, mit dem das am schnellsten wachsende Sport- und Lifestyle-Unternehmen weltweit bekannt wurde. Ab sofort können in Ergänzung zu den bislang 19 Workouts zehn weitere Gottheiten bezwungen werden. Die neuen Trainings bieten Sportlern nicht nur mehr Variabilität und Vielfalt beim Training. Sie erleichtern vor allem den Einstieg in ein gesundes, athletisches Leben. Denn mit nunmehr fast 1000 verschiedenen Trainingsoptionen passt sich der Freeletics Training Coach noch besser an individuelle Trainingswünsche an und holt vor allem Frauen und Freeletics-Neulinge noch gezielter ab.

#### **FÜR DIE ANSPRÜCHE VON FRAUEN ENTWICKELT**

Weniger Kraftübungen für den Oberkörper, dafür mehr Exercises für Bauch, Beine und Po sowie Workouts mit Cardio-Fokus – das wollen viele Freie Athletinnen. Deshalb wurden insbesondere deren individuelle Bedürfnisse bei den neuen Workouts berücksichtigt und sechs Trainings speziell auf die biomechanischen Eigenschaften von Frauen konzipiert. Dies bedeutet: Mehr einzelne Übungen wie Standups, Situps und Climbers innerhalb eines Workouts und weniger Wiederholungen. Dafür gilt es jedoch, in Summe mehr Runden zu absolvieren. Das treibt den Puls ordentlich in die Höhe und formt gezielt die unteren Körperpartien der Frau.

#### **FÜR FREELETICS NEULINGE ANGEPASST**

Mit der Erweiterung des Portfolios holt Freeletics außerdem mehr Neulinge ab, da einige Workouts im Vergleich mehr Pausen beinhalten sowie weniger komplexe Übungen und Volumen abverlangen. Dies erleichtert zudem den Einstieg für bislang eher unsportliche oder übergewichtige Menschen ins Freeletics Training. Weil sie außerdem kein Equipment wie Klimmzugstangen und Raum für Distanzen wie Runs oder Sprints benötigen, ermöglichen die neuen Programme ideale Trainingsbedingungen für alle, die lieber zu Hause trainieren wollen.

#### **NEUE HERAUSFORDERUNGEN FÜR KÖNNER**



Auch erfahrene Athleten profitieren von den neuen Workouts: Mit körperlich wie mental anspruchsvollen und komplexen Trainings können sie sich neuen Herausforderungen stellen und ihre Leistungen auf das nächste Level heben.

## **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 sechs 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 über 80-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 1000 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 12.000 Menschen mehr von Freeletics.