

Focus - de			Print
Medientyp:	Zeitschrift	Gedruckte Auflage:	660.282
Veröffentlichungsdatum:	02.10.2015	Verkaufte Auflage:	501.504
Seite:	81	Verbreitete Auflage:	508.386
		Reichweite:	4.450.000

Bis an die Grenzen

Freeletics ist ein Trainingsprogramm ohne Geräte – und ohne Gnade

Keine Ausreden. So heißt einer der Sprüche, die unter den Freeletics-Begeisterten oft fallen. Das intensive Krafttraining, das immer mehr Anhänger findet, kommt ganz ohne Geräte aus und erinnert ein bisschen an militärischen Drill mit Liegestütz und Kniebeugen. Vielleicht ist das aber schon ein Grund für den Erfolg, den das Münchner Start-up Freeletics mit seiner gleichnamigen App hat. Die Sportler machen ihre Übungen allein – entweder zu Hause oder in der Natur. In den 15- bis 45-Minuten-Einheiten werden sie an ihre Leistungsgrenze geführt. Für die Quälerei soll dann der Traumkörper in nur 15 Wochen erreicht werden, verspricht das Unternehmen, dessen Community schon sechs Millionen Mitglieder in aller Welt hat. Ernährungstipps ergänzen das Programm. *hs*

www.freeletics.com



Drill wie beim Militär
Freeletics-Übungen setzen für das Training nur das eigene Körpergewicht ein