

DB-800


5 Weeks 15 Workouts Equipment

Want to build muscle with dumbbells or a barbell?

The DB-800 program works your arms, shoulders, pecs, back and lower body (optional). In just 5 weeks, you can gain up to 4 lb (2 kg) of muscle in the areas of your body where you want it most!

KEY EXERCISES

[START NOW](#)



KH-800

5 Wochen 15 Workouts Mit Equipment

Hol dir nur mit Kurzhanteln oder einer Klimmzugstange dicke Muskelpakete!

Stärke deine Arme, Schultern, Brust- und Rückenmuskeln sowie optional den Unterkörper. Pack dir in nur fünf Wochen bis zu zwei Kilo Muskelmasse auf die Knochen. Und zwar da, wo es drauf ankommt!

[JETZT STARTEN](#)

SUCCESS STORIES



Andy



"I absolutely loved everything about this program! It was a blast and really motivating. I had never worked out with dumbbells before, but now that I've done this program, I love it!"



Mike



"This program was exactly what I was looking for. You gradually learn to how to use dumbbells and start to like it!"

ERFOLGSGESCHICHTEN



Alexander



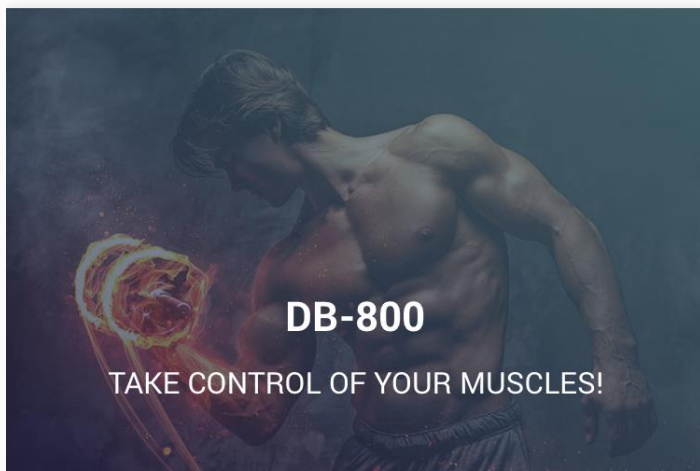
"Mir gefällt die Atmosphäre mit dem spielerischen Ansatz sehr. Das Ganze ist extrem motivierend. Ich habe noch nie mit Hanteln trainiert. Seit diesem Programm bin ich aber ein echter Fan des Hanteltrainings!"



Mark




"Das Programm hat mich nicht enttäuscht. Du tastest dich dabei allmählich an die Hanteln heran und kommst dabei richtig auf den Geschmack!"



START NOW



JETZT STARTEN




HIIT

4 Weeks 12 Workouts No Equipment

If you're looking for a challenge, then HIIT is for you.

With short and intense bouts of exercises, you'll build endurance and explosive power as you continue to burn calories for up to 24 hours after your workout.

START NOW



HIIT

4 Wochen 12 Workouts Ohne Equipment


Gib beim HIIT Vollgas!


Durch die kurzen und intensiven Workouts entwickelst du Ausdauer und Explosivität. Außerdem verbrennst du bis zu 24 Stunden nach dem Training noch Kalorien.

JETZT STARTEN

<

SUCCESS STORIES

 Will
★★★★★
"This program made me sweat buckets and that's what I like. It was a great way to let off steam and clear my mind after a long day."

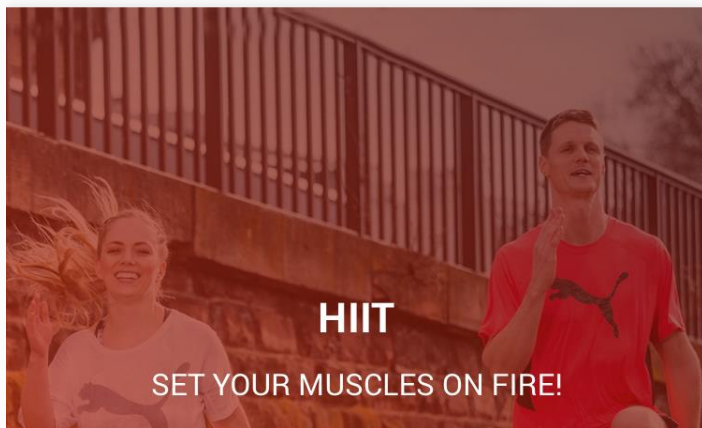
 Susan
★★★★★
"HIIT doesn't make any empty promises. The workouts are super short and extra intense, which is exactly what I wanted. Sometimes they were so hard that they put my mind to the test, too. I loved it!"

<

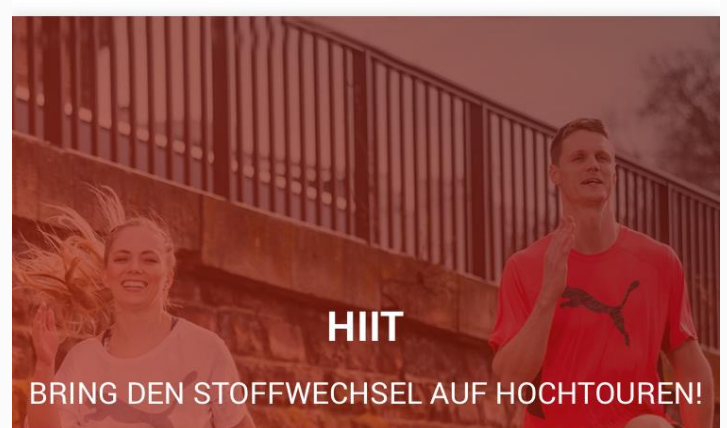
ERFOLGSGESCHICHTEN

 Walther
★★★★★
"Bei diesem Training fließt der Schweiß in Strömen – genau, wie ich es mag. Eine tolle Art, nach einem stressigen Tag Dampf abzulassen und den Kopf freizukriegen."


 Sandra
★★★★★
"Das HIIT lässt keine Wünsche offen. Die Workouts sind extrakurz und extrem intensiv – genau so, wie ich es mir gewünscht habe! Manchmal war das Training so hart, dass du auch mental voll gefordert warst. Ein bärenstarkes Programm!"



START NOW



JETZT STARTEN



<

NO LIMITS


6 Weeks 30 Workouts Equipment

This advertisement features a photograph of a person rock climbing a steep, textured cliff face. The climber is wearing a grey t-shirt and dark shorts. The sun is low in the sky, creating a bright, hazy atmosphere. A white arrow icon is in the top left corner. Below the image is a red-to-purple gradient banner with the text 'NO LIMITS' in white. Underneath are three circular icons: a '6' for 'Weeks', '30' for 'Workouts', and a dumbbell icon for 'Equipment'.

Push yourself to your absolute limit with this demanding program.

Overcome any physical boundary as you become the master of your body and mind. This program will boost your strength, endurance and agility with 6 weeks of workouts.

START NOW



<

NO LIMITS

6 Wochen 30 Workouts Mit Equipment

This advertisement is identical to the one on the left, but with German text. It features the same rock climber image and 'NO LIMITS' banner. The circular icons are labeled '6 Wochen', '30 Workouts', and 'Mit Equipment'.

Du suchst ein anspruchsvolles Programm, das dich körperlich und mental auf die nächste Entwicklungsstufe katapultiert? Damit du allen sportlichen Herausforderungen gewachsen bist?

Werde in nun sechs Trainingswochen flexibler, stärker und ausdauernder!

JETZT STARTEN

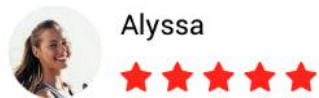
SUCCESS STORIES



"This tough program is a must! It's got a wide variety of exercises and 360° workouts that work absolutely every muscle."



"All I can say is that this program is excellent. It did so much for my body and introduced me to some awesome new exercises. I loved it!"



"This program made me break a major sweat every time, and that's just what I was looking for! Mission accomplished."

ERFOLGSGESCHICHTEN



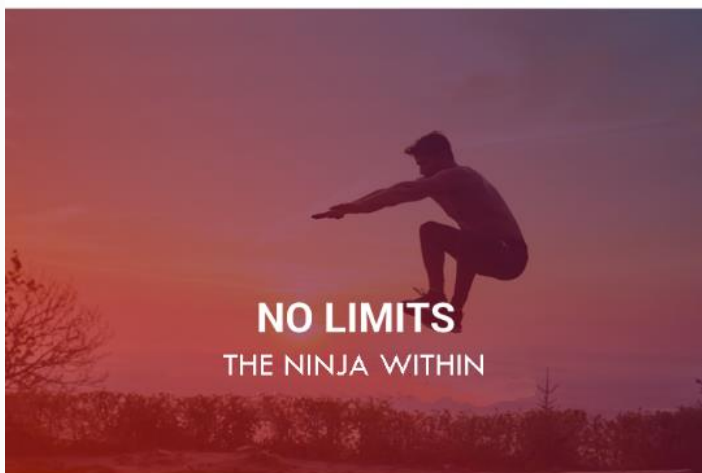
"Ein anspruchsvolles Top-Programm mit einer großen Bandbreite an Übungen und umfassenden Trainingseinheiten. Da bleibt kein Muskel verschont!"



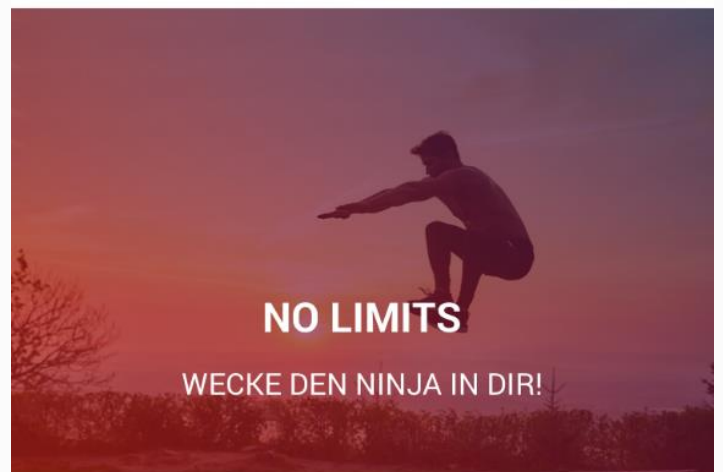
"Einfach herausragend, dieses Programm! Körperlich anspruchsvoll, mit ein paar Top-Übungen. Hat mir super gefallen!"




"Bei diesem Programm rinnt der Schweiß in Strömen – genau, wie ich es mir vorgestellt hatte! Thomas kann stolz auf mich sein ;)"



START NOW



JETZT STARTEN




WEIGHT WARS

5 Weeks 15 Weeks No Equipment

Had enough of excess fat?

When paired with a balanced diet, this program will speed up your weight loss with regular cardio training. And that's not all! It will tone up your body with strength training, too!

START NOW



KAMPF DEN KILOS

5 Wochen 15 Workouts Ohne Equipment

Mehr Fitness für mehr Selbstbewusstsein!

Kombinier in diesem Programm eine ausgewogene Ernährung mit effektivem Kardiotraining. So schaltest du beim Abnehmen hoch in den nächsten Gang. Als Bonus bekommst du bei diesen Kräftigungsübungen auch noch richtig knackige Muskeln.

JETZT STARTEN

SUCCESS STORIES



Mark



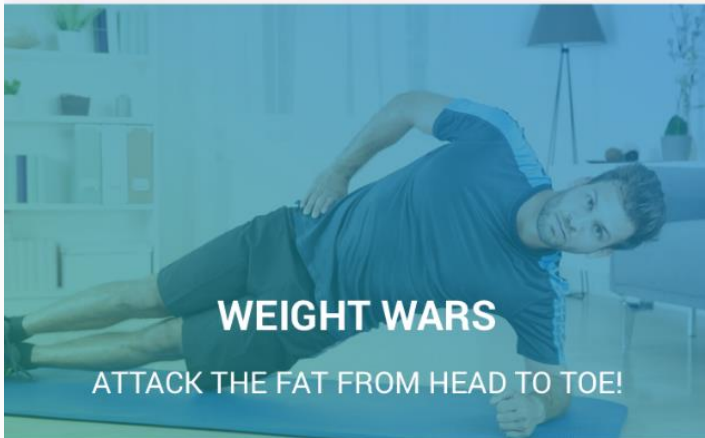
"Let me tell you... this program actually works! All the sweat and motivation really paid off! I lost over 13 lb (6 kg)!"



Matt



"I was tired of seeing myself overweight in the mirror, so I started the Weight Wars program. I was so driven to make a change that I did absolutely all of the trainer's recommendations. Now I couldn't be happier with my body!"



WEIGHT WARS

ATTACK THE FAT FROM HEAD TO TOE!

START NOW

ERFOLGSGESCHICHTEN



Mark



"Effektiv ist das Programm auf jeden Fall! Du schwitzt wie verrückt und bist voll gefordert – was sich natürlich bezahlt macht! Meine Bilanz: sechs Kilo weniger."



Matthias




"Ich hatte die Nase voll von den ganzen überflüssigen Pfunden, die mir jedes Mal beim Blick in den Spiegel ins Auge stachen ... Also habe ich den Kilos den Kampf angesagt. Ich war wild entschlossen und habe die Befehle des Trainers aufs Wort befolgt. Und was soll ich sagen: Ich bin jetzt rundum zufrieden mit meinem Körper!"



KAMPF DEN KILOS

NIMM DEINE FETTRESERVEN INS VISIER

JETZT STARTEN



CALIFORNIA TORSO CHISELER


5 Weeks 15 Workouts No Equipment

Looking to get prominent pecs and abs?

With this program you'll sculpt your upper body with a selection of the top exercises to target these areas. A barbell is optional for this program.

KEY EXERCISES

START NOW



BEACH-WORKOUT

5 Wochen 15 Workouts Ohne Equipment

Dein Ziel: pralle Brustmuskeln und ein Sixpack aus Eisen.

Bring mit unserer Auslese der besten Übungen deine Brust- und Bauchmuskulatur auf Vordermann – optional auch mit Klimmzugstange.

Jetzt starten