

## ICH TRAINIERE. WIE DU.

MARIA WOITSCHKE,  
EINE AUS DEINER  
INTERSPORT MANNSCHAFT

FITNESS 2016/17

**ERWACHSENE** ab Seite 4

**FITNESS-TREND** ab Seite 17

**KINDER** ab Seite 26

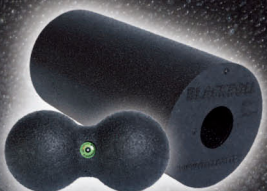
**SCHWIMMEN** ab Seite 30

**GROSSGERÄTE** ab Seite 34



### FASZIEN- TRAINING

Das Training für die  
Tiefenmuskulatur







Kettlebell-Übungen finden Sie auf Seite 25

## ENERGETICS FITNESS-KALKULATOREN

Sie möchten wissen, wie hoch Ihr **KÖRPERFETTANTEIL** oder Ihr **KALORIENBEDARF** ist?

Kennen Sie Ihr Idealgewicht oder Ihren Body-Mass-Index nicht?

Nutzen Sie unsere Fitness-Kalkulatoren, um diese Werte unkompliziert zu berechnen.

Kalorienverbrauch  
Körperfett  
Idealgewicht  
BMI



Jetzt berechnen

<http://www.energetics.de/fitnesskalkulatoren>



## WOHLBEFINDEN DURCH GESUNDHEIT mit Fitness & Co.

Spricht man von Gesundheit, geht es primär um körperliche Aktivität, Ernährung und Stressmanagement – kurz: Fitness. Millionen Menschen auf der ganzen Welt folgen diesem Trend und machen ihn zu ihrer Lebensphilosophie, und das aus gutem Grund.

Der beste Weg, einen gesunden Körper in Balance zu halten, führt über **regelmäßiges Training**. Wer dann noch auf eine **gesunde Ernährungsweise** achtet, hat schon sehr viel Wichtiges für seinen Körper getan!

Fitness boomt, vor allem in der kühleren Jahreszeit. Alle möglichen Sportaktivitäten kann man völlig wetterunabhängig ausüben. **Ob Workout daheim, Fitness und Krafttraining im Studio oder Schwimmen im Pool** – der Spaß soll überall an erster Stelle stehen und wird durch die richtige Ausrüstung zusätzlich verstärkt. Mit einer großen Auswahl an hochwertigen Textilien, Trainingsgeräten und Accessoires führt Sie dieser aktuelle INTERSPORT Fitness-Katalog in und durch die faszinierende Welt der gesunden Bewegung. Viel Spaß mit Ihrem Sportprogramm!

P.S.: Experten-Tipps erhalten Sie in knapp 300 INTERSPORT-Shops bei unseren INTERSPORT-Coaches und online unter [www.intersport.at](http://www.intersport.at) sowie auf [www.facebook.com/intersportAT](https://www.facebook.com/intersportAT).



## INHALT

<b>Fitness-Bekleidung-Erwachsene</b> .....	04-05,
.....	10-15, 21
<b>Yoga / Pilates</b> .....	06-09
<b>Fitness-Kleingeräte</b> .....	16-23
<b>Energetics-Workout</b> .....	24-25
<b>Fitness-Kinder</b> .....	26-29
<b>Schwimmsport</b> .....	30-31
<b>Fitness- und Hallenschuhe</b> .....	32-33
<b>GROSSGERÄTE</b>	
Ergometer .....	34-38
Rudergeräte .....	39
Laufbänder .....	40-41
Crosstrainer .....	42-44
Fitness-Stationen .....	45-47
<b>Fitness-Zubehör</b> .....	48-49
<b>Boxen</b> .....	50-51

### Symbolerklärung:



POWER

„**Power**“-Fitness-Equipment ist das optimale Zubehör für Krafttraining. Mit Fitnessstationen, Gewichten und Gymnastik-Bändern können Freizeitsportler ihre Muskeln aufbauen und festigen.



STEP & JUMP

„**Step & Jump**“-Fitness-Equipment verbessert Ihre Koordination und Ausdauer. Geräte wie Mini-Stepper, Springseile, Trampoline oder Aerobic-Stepper tragen zu einem gesunden Lebensstil bei.



CARDIO

„**Cardio**“-Geräte sind die Spezialisten für effektives Ausdauertraining. In diese Gruppe gehören etwa Ergometer, Crosstrainer, Laufbänder oder auch Rudergeräte. Sie stärken das Herz-Kreislauf-System.



WELLNESS

„**Wellness**“-Artikel wie Yoga-Zubehör, Sitzbälle, kleine Massage-Bälle oder Fitnessmatten unterstützen bei Entspannungs- und Regenerationsübungen. Eine wertvolle Ergänzung sind sie für Kraft- und Koordinationstraining.

### Und denken Sie daran:

Einkufen bei INTERSPORT bedeutet sorgenfreies Einkufen – INTERSPORT-Kunden können sich auf optimale Beratung, umfassende Garantien und Serviceleistungen verlassen. Nähere Informationen auf [www.intersport.at/service/garantieleistungen](http://www.intersport.at/service/garantieleistungen)



KUNDEN-ZUFRIEDENHEITS GARANTIE



UMTAUSCH GARANTIE



ANGEBOTS GARANTIE



PASSFORM GARANTIE



FACHBERATUNGS GARANTIE

## 34 Großgeräte



### Service Card 1 Jahr kostenloses Vor-Ort-Service

Jetzt erhalten Sie beim Kauf eines Energetics-Fitnessgeräts\* 1 Jahr kostenloses Vor-Ort-Service.

# 0800/202 774

kostenlos aus ganz Österreich, Mo-Do 9-12 Uhr | 13-16 Uhr

\*Gültig für alle Energetics Heimtrainer, Crosstrainer, Laufbänder, Rudergeräte, Vibrationsplatten und Kraftstationen. Das kostenlose Vor-Ort-Service ist 12 Monate ab Kaufdatum gültig. Ausgenommen davon sind Reparaturen von Verschleißteilen sowie allfällige Wartungs- und Servicearbeiten, welche dem Kunden obliegen.



# DER FRISCHE ENERGETICS FITNESS- KICK



1

**ENERGETICS** **DRY-PLUS**  
CLIMATE REGULATION

1 Damen-Shirt »Basic Balinda«

Mit DRY-PLUS Funktionsmaterial ein trockenes Hautgefühl. [4092105]

**statt 29,99\***  
**19,99**



2

**ENERGETICS** **DRY-PLUS**  
CLIMATE REGULATION

2 Damen-Tank-Top »Binni«

Das DRY-PLUS Funktionsmaterial transportiert die Feuchtigkeit schnell vom Körper weg und gewährleistet ein kühles Körperklima. [4091161]

**statt 29,99\***  
**19,99**



3

**ENERGETICS** **DRY-PLUS**  
CLIMATE REGULATION

3 Damen-Bustier »Basic Branu«

Feuchtigkeitsregulierendes und atmungsaktives DRY-PLUS Funktionsmaterial. [4091320]

**statt 29,99\***  
**19,99**

**ENERGETICS**

*Ideal an  
kühlen Tagen*



4

**ENERGETICS**

4 Damen-Fitnessjacke »Funda«

Ideal zum Aufwärmen oder an kühlen Tagen, Kapuze. [4094066]

**statt 59,99\***  
**39,99**

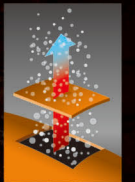




## DRY-PLUS®-Funktion

Bekleidung ausgestattet mit DRY-PLUS®-Material gewährleistet Ihnen ein Maximum an Tragekomfort bei aktiver körperlicher Belastung. Aufgrund der Faseroberfläche wird ein rascher Feuchtigkeitstransport vom Inneren des Kleidungsstückes nach Außen erreicht. So ausgestattete Bekleidung hält Sie auch bei hoher körperlicher Belastung trocken und warm.

**DRY-PLUS**  
CLIMATE REGULATION



**ENERGETICS** **DRY-PLUS**  
CLIMATE REGULATION

### 5 Damen-Top »EG-X Zesania«

Trockenes Hautgefühl dank DRY-PLUS Funktionsmaterial. [4091021]

**statt 39,99\***  
**24,99**

**ENERGETICS** **DRY-PLUS**  
CLIMATE REGULATION

### 6 Damen-Legging »EG-X Zorella«

DRY-PLUS Funktionsmaterial sorgt für ein trockenes Hautgefühl. [4041042]

**statt 44,99\***  
**29,99**





**6 Damen-Bustier »Basic Branu«**

Feuchtigkeitsregulierendes und atmungsaktives  
DRY-PLUS Funktionsmaterial. [4091320]

**statt 29,99\*  
19,99**

# YOGA

**KÖRPERKUNST FÜR GEIST UND SEELE**

*Mit Yoga unterstützen Sie die Stärkung der Muskulatur. Gelenke und Wirbelsäule bleiben beweglich. Die beruhigende und ausgleichende Wirkung trägt zum seelischen Wohlbefinden bei.*





1



*Ideal an kühlen Tagen*



**1 Damen-Fitnessjacke mit Kapuze »Funda«**

Ideal zum Aufwärmen oder an kühlen Tagen. [4094066]

**statt 59,99  
39,99**



**2 Damen-Top »Yoga Alkus«**

Trockenes Tragegefühl dank DRY-PLUS-Material. [4091001]

**29,99**



**3 Damen-T-Shirt »Yoga Afina«**

Leichtes Material mit klimaregulierender DRY-PLUS-Technologie. [4092107]

**29,99**



2



3



**4 Damen-Legging »Adiva Alicia«**

Enge Schnittform, DRY-PLUS steht für atmungsaktiven, klimaregulierenden Tragekomfort. [4041059]

**29,99**



**5 Damen-Legging »Yoga Alusia«**

Stil, Komfort und Funktionalität durch DRY-PLUS-Gewebe. [4041007]

**39,99**



4



## MEIN TIPP:

### »Der Bogen«

„Bei dieser Yoga-Übung liegen Sie auf dem Bauch, Ihre Hände greifen ihre Fußgelenke und der Brustkorb wird nach oben gebogen. Atmen Sie ein und blicken Sie nach oben. Dadurch strecken Sie ihre Wirbelsäule, entspannen und stärken Ihre oberen Rückenmuskeln und ihre Schultern.“

*Maria Woitsche,  
eine aus deiner INTERSPORT Mannschaft*





# POLAR®

PIONEER OF WEARABLE SPORTS TECHNOLOGY



## A300 [mit Herzfrequenz-Sensor]

Der A300 misst die tägliche Aktivität, die Schlafphasen, Schritte und Kalorien. Im Flow Webservice bzw. der mobilen Flow App kann alles bis ins Detail analysiert werden. Herzfrequenz-basiertes Training hilft dabei, in der richtigen Intensität zu trainieren. Austauschbare Armbänder [1514053]

**129,99**



## V800 [mit Herzfrequenz-Sensor]

Der Polar V800 kombiniert die Trainingsaufzeichnung mit der 24h Aktivitätsmessung, sodass auch die Erholungsphasen perfekt geplant werden können. Misst Geschwindigkeit, Distanz und Route mit integriertem GPS; Höhenmessung mit dem barometrischen Drucksensor. [1514014]

**449,99**



## Loop 2

Der Aktivitätstracker registriert alle Bewegungen und zeigt am LED-Display wie viel man schon vom Tagesziel erreicht hat. Anzeige von Uhrzeit, Tagesziel, Kalorien und Schritte. Smart Notification halten den User immer am Laufenden und informieren via Aufleuchten und Vibration über Anrufe und Nachrichten. Optional: H7 Herzfrequenz-Sensoren Set [1514060]

**89,99**



## M400 [mit Herzfrequenz-Sensor]

Der M400 ist leicht und hat eine ergonomische Form. Das hochauflösende Display mit hohen Kontrasten ist speziell für den Outdoorsport geeignet. Mit integriertem GPS lassen sich Geschwindigkeit/Tempo, Distanz, GPS-basierte Höhenmeter und Route leicht verfolgen. Mit der 24/7 Aktivitätsmessung hat man seine Aktivität stets im Blick [1514043]

**199,99**

## Accessoires



## A360

Der 24/7 Fitnesstracker ist nun mit Herzfrequenz-Messung am Handgelenk ausgestattet. Polar A360 trackt die Aktivität während des Tages. Mit der Option das Armband zu wechseln – wählen Sie aus 5 trendigen Farben. [1514063]

**199,99**



## A360 Armbänder

Austauschbare weiche Silikonarmbänder für den Polar A360 in den Farben Charcoal Black (S/M/L), Sorbet Pink (S/M), Navy Blue (M/L), Powder White (S/M/L), Neon Green (S/M) [1514051]

**24,99**



## A300 Armbänder

Austauschbare Silikonarmbänder für den Polar A300 in den Farben White, Grey, Black, Yellow, Pink, Blue. [1518021]

**19,99**



## H7 Herzfrequenz-Sensoren Set

(für Loop2, A300, M400, V800 bzw. Fitness-App Polar Beat). Misst die Herzfrequenz und überträgt mittels Bluetooth Smart Technologie. In den Farben Black, Pink, Blue. [1516023]

**69,99**

## Paket: Geschwindigkeitssensor und Trittfrequenzsensor Bluetooth Smart

(Für V800) Messen Geschwindigkeit und Distanz beim Radfahren sowie aktuelle und durchschnittliche Trittfrequenz. [1514047]

**69,99**



# MEIN TIPP:

Maria Woitsche,  
eine aus deiner  
INTERSPORT  
Mannschaft



## »Bauchmuskel-Training«

„Halten Sie den Pilates-Ring mit gestreckten Fingern vor Ihrer Brust. Die Ellbogen sind angewinkelt und zeigen nach außen. Während Sie den Pilates-ring zusammendrücken und gleichzeitig die Bauchmuskeln anspannen und hochziehen ausatmen - anschließend halten Sie diese Spannung, während Sie sich Wirbel für Wirbel nach hinten abrollen.“

Atmen Sie bei halber Beugung ein und richten Sie sich beim Ausatmen wieder Wirbel für Wirbel auf.“

# MIT PILATES ZU MEHR WOHL- BEFINDEN



adiva  
ENERGETICS

### 1 Pilates Ring »Adiva«

Schaumstoffummantelter Ring mit gepolsterten EVA Griffen, [1267057]

statt 19,99\*  
**14,99**

Phthalatfrei -  
frei von schädlichen  
Weichmachern

2

Set:  
Block, Matte, Gurt  
und Tasche



ENERGETICS

### 2 Schaumstoff-Matte

Die speziell gerippte Oberfläche gibt bei jeder Übung sicheren Halt. Optimale Dämpfung sorgt für höchsten Trainingskomfort. Auch für Reha und Physiotherapie einsetzbar, inkl. Haltegurte. [1267140]

Maße: 183 x 58 x 1,5 cm

statt 49,99\* **39,99**

Maße: 142 x 58 x 1 cm

statt 29,99\* **19,99**

Maße: 185 x 100 x 1,5 cm

statt 69,99\* **49,99**



3

4



5

6

In zwei Farben  
erhältlich

ENERGETICS



### 3 Yoga Set

Bestehend aus Block, Matte, Gurt und Tasche. Größe der Matte: 172 x 60 x 0,4 cm, Matte: PVC, Block: EVA, Strip: Nylon [1267020]

statt 39,99\* **29,99**

ENERGETICS adiva



### 4 Yoga Matte »Adiva«

Rutschfeste Yogamatte aus hautfreundlichem Material, inkl. praktischer Tragetasche. Gr. 173 x 61 x 0,4 cm [1267056]

statt 29,99\* **19,99**

ENERGETICS



### 5 Yoga Matte »Eco Friendly«

Leicht, PVC-frei. Größe: 180 x 61 x 0,4 cm, Gewicht: 0,5 kg, Material: PE/EVA/TPE [1267043]

statt 39,99\*  
**29,99**



### 6 Yoga Matte »Fundamental«

Leichte Yoga Matte aus 2-fach strukturierterem Schaumstoff. PVC-/Latex frei. 75 % Thermoplastic Elastomer (TPE), 25 % EVA. Größe: 61x173 cm [1267088]

**39,99**





UNDER ARMOUR®

# UNSERE STARS



Das **MOISTURE®**-Transport-System



Das **HEATGEAR®**-Material



Herren-Shirt »Raid«

Polyester/Elasthan-Funktionsmaterial, HEATGEAR®, MOISTURE® Transport-System. [4136393]

**29,99**



Herren-Shirt »Tech«

Polyester-Funktionsmaterial, HEATGEAR®, Moisture-Transport-System, Anti-Odor-Technologie, UA Tech Stoff mit einem ultrasofthen, natürlichen Gefühl. [4130065]

**24,99**



Herren-Short »Mirage 8«

Maximale Bewegungsfreiheit, dehnbar und superleicht. [4114360]

**24,99**





Moisture®-  
Transport-System



HeatGear®-Material



## MOISTURE®-Funktion

Das Moisture-Transport-System transportiert den Schweiß vom Körper weg und hält trocken und kühl.



Damen-Kapuzenshirt  
»Tech Hooded«

Bessere Bewegungsfreiheit dank leichter Stretchkonstruktion. Das MOISTURE®-Transport-System transportiert den Schweiß ab und hält trocken. [4092271]

**44,99**



**heatgear**  
Gear for When It's Hot

Damen-Tank-Top  
»Armour Racer«

HeatGear, MOISTURE®-Transport-System. Bietet eine ausgezeichnete Funktionalität ohne viel Zusatzgewicht. [4091334]

**24,99**

**3** Damen-Sport-BH  
»Crossback Mid«

Leichter 4-WAY Stretch für mehr Bewegungsfreiheit und schnelleres Trocknen. [4091221]

**29,99**

**4** Damen-Legging  
»Favorite Wordmark«

Weiche, ultraleichte Performance-Baumwolle sorgt für einen unglaublichen Tragekomfort. Längere Frische dank ANTI ODOR®-Technologie. [4040204]

**49,99**

## HEATGEAR®-Material

Das ultraweiche, glatte HEATGEAR®-Material bietet äußersten Tragekomfort bei gleichzeitig sehr geringem Gewicht.



Herren-Trainingsjacke  
mit Kapuze »Swacket«

Fühlt sich an wie ein Sweater, weist Wasser dauerhaft ab ohne an Atmungsaktivität einzubüßen. Windbeständige, gebundene ultraleichte Konstruktion. [4463153]

**109,99**







# LÄSSIGES OUTFIT, SUPER QUALITÄT

*Mit diesen tollen Shirts und Tights laden  
Sie Ihren Akku noch schneller auf.*





1



3

**1 Damen-Kapuzensweater  
»Cotton Fleece«**

Baumwollmischung, Kapuze mit weitenregulierbarem Kordelzug. Kängurutasche zur Aufbewahrung von kleinen Gegenständen. [4094184]

**59,99**

**2 Damen-Shirt  
»3S Boyfriend«**

Feminin und sportlich zugleich, Baumwollmischung. [4092174]

**29,99**

**3 Damen-Tight »Kinesics«**

Geometrischer Allover-Print, flacher Elastikbund. Sitzt perfekt ohne einzuschneiden. [4040150]

**statt 59,99  
39,99**



2



4



5

**CLIMALITE®**

**CLIMALITE®-Funktion**

*CLIMALITE ist ein Material für optimalen Feuchtigkeitstransport. Ziel ist, die vom Körper abgegebene Feuchtigkeit (Schweiß) möglichst schnell nach außen zu transportieren. Es bezeichnet einen besonders leichten Stoff mit sehr hoher Atmungsaktivität.*

**CLIMALITE®**

**4 Damen-3/4 Tight  
»Basics«**

Aus feuchtigkeitsableitendem CLIMALITE®, körpernahe Passform. [4040680]

**29,99**

**CLIMALITE®**

**5 Damen-Trainingshose  
»Woven Pant«**

Weiches, elastisches CLIMALITE® Material. [4044583]

**59,99**





1



3



2



4

DRI-FIT

DRI-FIT

DRI-FIT

#### 1 Herren-Shirt »Training SS«

Schweißableitendes DRI-FIT Material bietet ein weiches, natürliches Tragegefühl. [4135812]

**34,99**

DRI-FIT

#### 3 Herren-Shirt »Db Mesh Swoosh Athlete«

Aus weichem, schweißableitendem DRI-FIT Material. [4136094]

**29,99**

DRI-FIT

#### 4 Herren-Short »Fly 9«

Schweißableitendes DRI-FIT-Material, große Seitentaschen. [4114514]

**29,99**

## DRI-FIT®-Funktion

DRI-FIT

DRI-FIT®-Material leitet Feuchtigkeit nach außen ab und sorgt für trockenen Tragekomfort.



# DA BRENNT DER BIZEPS

*Die DRI-FIT-Funktion macht Sie  
zur Sportskanone. Ohne lästiges  
Schwitzgefühl.*





# BODYTEAMWORK®

Das intelligente Koordinationstraining!

inkl. App für iPad/iPhone/Android/Win ab 8.1/Software für PC/MAC

OFFIZIELLER  
PARTNER  
AUSTRIA SKI TEAM



## MFT Challenge Disc 2.0



- + Feedback Function
- + Bluetooth Sensor

Art.Nr. 1254027  
**279,99 EUR**

**Balance  
Trainer  
2.0**

**Functional  
Training**



Art.Nr. 1254089  
**179,99 EUR**

inkl. Software & Trainingsanleitung

**Leistungs-  
steigerung**



Art.Nr. 1254152  
**209,99 EUR**

inkl. DVD & Trainingsanleitung

**Gesunde  
Gelenke**



Art.Nr. 1254106  
**129,99 EUR**

inkl. DVD & Trainingsanleitung

**Gesunder  
Rücken**



Art.Nr. 1254191  
**99,99 EUR**

inkl. DVD & Trainingsanleitung

**Kids &  
Einsteiger**



Art.Nr. 1254192  
**69,99 EUR**

inkl. Trainingsanleitung

## Warum MFT einzigartig ist:

- Wesentlich effizienter durch **achsengerechtes** Training
- Bis zu 10mal **mehr Trainingsvarianten** als bei normalen Balancekreiseln oder -pads
- Von **Ärzten, Therapeuten und Trainern** empfohlen
- **Wissenschaftlich** bewiesen und patentiert
- **Bessere Trainingsergebnisse in kürzerer Zeit** (täglich 10 Minuten!)
- Hochwertiges **österreichisches** Qualitätsprodukt



Mehr Infos unter:  
[www.mft-company.com](http://www.mft-company.com)



TREND

# FASZIEN TRAINING

**INTERSPORT**  
SPORT TO THE PEOPLE

## COACH-TIPP!

### DAS BESONDERE AM FASZIENTRAINING

Die Faszie verleiht dem Körper Stabilität und Struktur und umhüllt unsere Muskeln wie ein Taucheranzug. Die BLACKROLL®-eine Faszienrolle in unterschiedlichen Größen, Härtegraden und Formen erhältlich – kann die Ordnung der Faszen wiederherstellen und "Verklebungen" lösen.

Viele Übungen mit der Faszienrolle finden Sie auf [www.blackroll.com](http://www.blackroll.com)



Durch das etwas weichere Material ideal für besonders schmerzempfindliche Partien

**BLACKROLL**  
.com



#### 1 BLACKROLL® MED

Die etwas weichere Variante der BLACKROLL® für besonders schmerzempfindliche Partien. Größe: 30 x 15 cm [1258001]

**31,99**



#### 2 BLACKROLL® STANDARD

Regelmäßiges Training regeneriert die Muskeln und löst Spannungen. Frei von Treibgasen, Material zu 100 % recyclebar und Made in Germany. Größe: 30 x 15 cm [1258000]

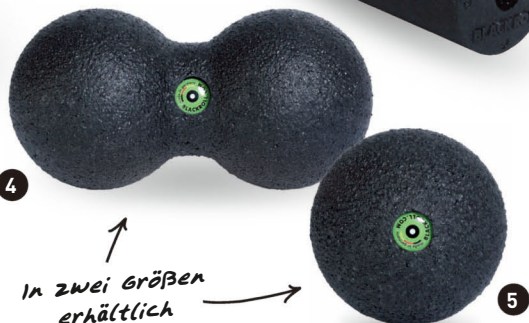
**29,99**



#### 3 BLACKROLL® MINI

Die Mini-Ausgabe der BLACKROLL® ist ideal für die Massage der Fußsohlen, Hände und Unterarme. Größe: 15 x 5,3 cm [1258004]

**9,99**



In zwei Größen erhältlich

#### 4 BLACKROLL® DUOBALL

Zur Anwendung für zwischendurch und unterwegs. Massiert gezielt tiefer liegende Muskelgruppen und findet besonders bei der Massage von Achillessehne, Wade und Nacken seine Anwendung. 100 % recyclebar und Made in Germany. Größen: 8 cm, 12 cm [1258005]

**ab 17,99**

#### 5 BLACKROLL® BALL

Der BLACKROLL® Ball massiert tiefer liegende Muskelgruppen und eignet sich hervorragend zur punktuellen Anwendung, besonders zur gezielten Massage des Nackens, der Arme, Brust und Füße. 100 % recyclebar und Made in Germany. Größen: 8 cm, 12 cm [1258002]

**ab 8,99**



Durch die 3 unterschiedlichen Längen lässt sich die Faszienrolle für nahezu alle Körperteile wie Arme, Beine, Füße, Rücken und Gesäß verwenden.

In 3 Größen erhältlich:  
15 x 30 cm, 15 x 60 cm  
15 x 90 cm



**ENERGETICS**

Massage-Rolle

Ideal für die Selbstmassage,  
für Anfänger und Fortgeschrittene  
geeignet. [1258006]

statt ab 24,99\*  
**ab 19,99**



WELLNESS

**ENERGETICS**  
*Balance*



1

Trainiert  
die Stabilisierung  
der Beinmuskulatur.  
Verbessert Reaktions-  
Koordination und  
Gleichgewicht



2



3

#### 1 Balancekissen

Aus Spezialschaumstoff,  
auch zur Fußmassage  
geeignet. l/b/h: 50/39/6 cm  
[1254084]

**49,99**

#### 2 Balance Board aus Holz

Rutschfeste Oberfläche,  
Durchmesser: 39,5 cm,  
Höhe: 8 cm [1254020]

**29,99**

#### 3 Sitz- und Balancekissen

Auch für physiotherapeuti-  
sche Übungen verwendbar.  
Max. Benutzergewicht: 120 kg.  
Durchmesser: 33 cm. [1254082]

**19,99**

#### 4 Balance Ball

Zum Training von Gleichgewicht und  
zur Verbesserung Ihrer Beweglichkeit.  
Beidseitig verwendbar, Schwierigkeitsgrad  
individuell anpassbar, Inkl. 8" Handpumpe und  
Tubes. Größe: 58 x 21 cm [1254048]

statt 119,99\* **99,99**



4





**ENERGETICS**

Zur Stärkung der Arm- und Beinmuskulatur

5



STEP & JUMP

6

### 5 Mini-Bike-Bewegungstrainer

Widerstand individuell einstellbar, zusammenklappbar. Max. Benutzergewicht: 100 kg. [1245013]

**statt 49,99\* 39,99**

### 6 Ministepper »2-in-1«

2in1 Funktion ermöglicht Wechsel zwischen vertikalen- und seitlichen Steps. Computer misst: Zeit, Steps, Energieverbrauch, Scan Funktion. Max. Benutzergewicht 100 kg. [1245011]

**statt 129,99\* 99,99**

### 7 Aerobic Stepper

Länge/Breite: 37/96 cm, Höhe: 15/20/25 cm, Max. Benutzergewicht: 120 kg. [1236510]

**99,99**

**ENERGETICS**



### Vibration Stick

Zur Stärkung der Tiefenmuskulatur und zur Kräftigung der Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur. Länge: 160 cm [1232009]

**statt 79,99\* 29,99**

Höhenverstellbarer Stepper mit Anti-Rutsch-Oberfläche

7



**peeroton**  
WINNERS STUFF



Basis Immunisierung täglich

SPORTNÄHRUNG MIT SYSTEM

# MACH AUS WASSER ENERGIE

MVD – MINERAL VITAMIN DRINK

- Füllt die Elektrolytspeicher wieder auf
- Unterstützt das Immunsystem
- Ideal für Sport bis 60 Minuten

**NEU**



Eine Dose ergibt **30L**

Mit Magnesium **Mg**

Nur **15 Kcal** /0,5Liter



OFFIZIELLER AUSSTATTER  
OLYMPIC TEAM AUSTRIA

**AUSTRIA SKI TEAM**  
Offizieller Ausstatter



# EFFEKTIVES TRAINING ...

MIT DEM BALL



**LEDRAGOMMA**  
ORIGINAL "PEZZI"



Gymnastik-/Sitzball  
»Pezzi«

Unplatbar, bis 400 kg  
belastbar,  
ISO 9001 zertifiziert.  
Gr. 53, 65, 75 cm [1256031]

**ab 22,99**

**ENERGETICS** adiva



Gymnastikball  
»Adiva«

Ideal für Rückentraining.  
Durchmesser: 65 cm  
[1256042]

**statt 24,99  
19,99**



mit speziellen  
noppen zur  
massage sowie  
stimulierung und  
aktivierung der  
rückenmuskulatur

kann beliebig aufgeblasen  
oder entlüftet  
werden



Inklusive Pumpe



**ENERGETICS**



Gymnastikball

Mit dem elastischen Energetics  
Gymnastikball aus PVC kön-  
nen Sie die Übungen alleine  
und paarweise durchführen.  
Durchmesser: 16 cm [1256021]

**6,99**

**ENERGETICS**



Pilates Ball »Soft«

Vielseitig einsetzbarer Ball für klassisches  
Pilates sowie für Beckenbodentraining.  
Griffe und weiche Außenhülle.  
Inkl. Pumpe. Material: PVC,  
Durchmesser: 22 cm, Gewicht: 120 g.  
[1256001]

**7,99**

**ENERGETICS**

Noppenbälle

Für Fingerübungen und  
Massage. Erhältlich in  
6 cm und 8 cm. [1256051]

**5,99**



**ENERGETICS**

1 Gymnastik-/Sitzball

Ideal zur Stärkung der  
Rückenmuskulatur.  
Anti-Burst-System  
verhindert ein Platzen  
des Balles. Besonders  
geeignet zur Therapie und  
Wirbelsäulengymnastik.  
Gr. 55–85 cm. Max.  
Benutzergewicht: 150 kg  
[1256022]

Erhältlich in  
den Farben:

-  Gr. 85 cm
-  Gr. 75 cm
-  Gr. 65 cm
-  Gr. 55 cm

**ab 14,99**



# MEIN TIPP:

Maria Woitsche,  
eine aus deiner  
INTERSPORT  
Mannschaft

## »Luftiger Ball«

Achten Sie bei dieser Übung darauf, dass die Lendenwirbelsäule immer auf der Matte bleibt. Der Ball liegt auf dem Boden und wird mit den Unterschenkeln eingeklemmt, anschließend mit den Beinen angehoben. Die Übung beansprucht insbesondere die untere Bauchmuskulatur.“



3

1

**INTERSPORT**  
SPORT TO THE PEOPLE

Ideal an kühlen Tagen

5



4



**ENERGETICS**

### 4 Damen-Jacke »Cathrin«

Sportlicher Look und tolle Passform durch paspelierete Nähte. Mit 2 Eingriffstaschen.

[4094227]

**49,99**

**ENERGETICS**

**DRY-PLUS**  
CLIMATE REGULATION

**adiva**

### 5 Damen-Shirt »Adiva Apela«

DRY-PLUS-Funktion sorgt für Atmungsaktivität und angenehmes Tragegefühl, weite Schnittform. [4092136]

**statt 44,99  
29,99**

6

wunderbar  
weicher  
meryl-Stoff



**ENERGETICS** **DRY-PLUS** **adiva**  
CLIMATE REGULATION

### 2 Damen-Top »Adiva Ariba«

Hohe Funktionalität durch leichtes Material mit klimaregulierender DRY-PLUS-Technologie. [4091059]

**statt 44,99 29,99**

**ENERGETICS** **DRY-PLUS** **adiva**  
CLIMATE REGULATION

### 3 Damen-Funktionscapri »Adiva Ambre«

Die DryPlus Funktion transportiert Feuchtigkeit nach Außen. [4041034]

**statt 39,99 24,99**

**ENERGETICS**

### 6 Damen-Jazzpant »Slim Fit Marion«

Für Sport und Freizeit. Der Meryl-Stoff ist wunderbar weich und schafft einen guten Sitz. [4045045]

**statt 44,99  
29,99**

**ENERGETICS** **DRY-PLUS** **adiva**  
CLIMATE REGULATION

### 7 Damen-3/4-Tight »Adiva Ambre«

Bequeme Fitnesshose mit DRY-PLUS-Technologie. [4041053]

**statt 44,99  
29,99**



7



Das perfekte Trainingsgerät für zuhause und unterwegs. Ermöglicht ein intensives und flexibles Training für jedes Leistungslevel. Einfache Belastungsänderung durch Wechsel der Körperposition.

Durch einfache Montage für In- und Outdoor-  
training

# FUNKTIONAL TRAINER



ENERGETICS



Functional Trainer »Elite«

Der Functional Trainer ist das perfekte Trainingsgerät für zu Hause und unterwegs. [1236191]

statt 99,99\* **39,99**



Drei verschiedene  
Stärken und Farben

Vier  
verschiedene  
Stärken und  
Farben



ENERGETICS



1 Body Tube

Das optimale Trainingsgerät, um überall und jederzeit die wichtigsten Muskelgruppen trainieren zu können, 3 versch. Stärken. [1236294]

**14,99**

ENERGETICS



2 Fitnessgummiband

leicht = gelb  
mittel = rot  
stark = grün  
extra stark = blau  
14,5 cm breit, 250 cm lang,  
mit Clip. [1236264]

**9,99**



3 Long Length 2.0  
Heavy Resistance Band

Expander mit weichen Griffschalen mit Schaumbelag. [1236175]

**24,99**

ENERGETICS



4 Gummiexpander

Zum Kräftigen von Nacken-, Schulter-, Rücken- und Brustmuskulatur. Mobiles Fitnessgerät zum Kraft- und Muskelaufbau. [1235160]

**14,99**



5 Springschnur  
»Speed Rope 2.0«

Leichte, in der Länge anpassbare Springschnur. Ergonomisch geformte Handgriffe, 40 % TPU, 38 % Polypropylen, 18 % Gummi, 4 % ABS. [1255083]

**24,99**

\*Stattpreise sind von Lieferanten/Herstellern unverbindlich empfohlene Verkaufspreise.



Rascher Einsatz ohne  
zusätzliche Befestigung



7

6

Das Türreck ist im  
Türrahmen durch seinen  
Teleskopauszug einfach zu  
befestigen.

**INTERSPORT**  
SPORT TO THE PEOPLE

**ENERGETICS**



### 6 Türreck Pro

Passt in jeden Türrahmen.  
Zur Stärkung Ihrer Bizeps-,  
Trizeps-, Brust-, Schulter-  
und Bauchmuskulatur.  
Max. Benutzergewicht: 150 kg  
[1265033]

**statt 49,99\*  
39,99**

**ENERGETICS**



### 7 Türreck Deluxe

Zur Stärkung von Bizeps,  
Rücken, Trizeps und der  
Bauchmuskulatur.  
Max. Benutzergewicht:  
100 kg, Länge: 65-89 cm  
[1265009]

**19,99**



**ENERGETICS**

### Kettlebell

Ganzkörpertraining in Perfektion für alle  
Muskelgruppen. Gewicht: 8, 12, 16 und  
20 kg [1281027]

**ab 29,99**



4 Gewichte erhältlich:  
8 kg, 12 kg,  
16 kg und 20 kg



**ENERGETICS**

### Springseil mit Digitalzählwerk

4 Funktionen: Kalorien, Minuten,  
Anzahl der Sprünge, Alarm. 17,5 x 2,3  
cm Handgriffe aus PP, Springseil  
300 cm lang, aus PVC,  
Gewicht: 146 g.  
[1255027]

**14,99**



5



### Liegestützgriffe »Push Up Grip 2.0«

Sehr stabile Liegestützgriffe durch  
breite Auflagefläche und stabile  
Bügelkonstruktion. [1236240]

**29,99**



**ENERGETICS**



### Liegestützgriffe »Push up«

Trainieren Sie gelenksschonend Ihre  
Brust-, Schulter- sowie Rückenmus-  
kulatur. Gepolsterte Griffe machen das  
Training angenehmer und sicherer.  
[1236050]

**14,99**





 **ENERGETICS**  
[www.energetics.de](http://www.energetics.de)

# Die Energetics WORKOUT APP



**Fitness jederzeit und überall**



**Workouts entdecken  
und selbst erstellen**



**Erfahrungen mit anderen teilen**



**#nowido  
jederzeit  
& überall**

Ob zu Hause, im Büro oder  
unterwegs – ein kurzes  
Workout geht immer!

**ENERGETICS  
TRAINING APP**

## **Die ENERGETICS Workout-App ist der Personal Trainer für die Hosentasche!**

Das gibt deinem Training den richtigen Kick:  
Werde fit mit über 140 Übungen und zahlreichen

Trainings-Programmen für Einsteiger und Fortge-  
schrittene. Und wer die wahre Herausforderung  
sucht, kommt mit den Power-Workouts voll auf  
seine Kosten – natürlich völlig kostenlos!



# Kettlebell

## ÜBUNG 1 **SWING**

Der Swing ist ein explosiv ausgeführtes Kreuzheben. Stehen Sie im hüftbreiten Stand, die Knie sind ein wenig gebeugt. Mit geradem Rücken ergreifen Sie die Kettlebell mit beiden Händen. Beim Aufnehmen schwingt die Kettlebell durch die Beine nach hinten und dann zurück nach vorne-oben. Ziel des Swings ist es die Kugel bis auf Kopfhöhe hochschwingen zu lassen.

1

## ÜBUNG 2 **LUNGE PRESS**

Stehen Sie gerade und halten Sie die Kettlebell vor Ihrem Körper. Nun machen Sie einen Ausfallschritt, bis das Knie den Boden berührt. Behalten Sie den Rücken dabei gerade und die Kugel sicher auf Ihrem Unterarm ruhend. In diesem Stand die Kugel nun über den Kopf drücken, bis Ihr Arm ganz durchgestreckt ist, dort kurz halten. Anschließend langsam wieder in die Ausgangsposition zurückführen und mit dem anderen Bein von Neuem beginnen.

2

## ÜBUNG 3 **SHRUG**

Stellen Sie sich aufrecht etwa schulterbreit hin und halten Sie an jedem seitlich am Körper nach unten ausgestreckten Arm eine Kettlebell. Ihr unterer Rücken ist gerade und Ihre Schultern sind leicht nach hinten gezogen. Jetzt ziehen Sie die Schultern langsam zusammen und dabei die Arme am Schultergelenk senkrecht am Körper nach oben. Anschließend die Schultern wieder absenken und die Kettlebell ziehen ihre Arme wieder seitlich am Körper nach unten.

3

# Funktional Trainer

## ÜBUNG 1 **RECRUNCH**

Die Übung ist sehr intensiv, da neben der Armstreckmuskulatur auch die Bauchmuskulatur stark beansprucht wird. Je nach gewünschter Intensität hängen Sie Ihre Füße oder Unterschenkel in den Schlaufen ein. Der Körper ist in Bauchlage auf den Händen gestützt. Aus der Körperstreckung werden die Knie gebeugt und an den Körper bzw. die Brust herangezogen. Das Gesäß ist nach oben gerichtet und der untere Rücken leicht gekrümmt. Aus der eingerollten Körperposition werden die Beine langsam wieder zurückgeführt. Die Bauchmuskulatur bleibt angespannt.

1

## ÜBUNG 2 **CHEST PRESS**

Stehen Sie mit dem Gesicht weg vom Functional Trainer, Füße parallel oder versetzt, Arme nach vorne ausgestreckt. Bewegen Sie nun den Oberkörper wie bei einem Liegestütz nach unten. Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung mehrmals. Achten Sie auf eine langsame, dafür genaue Ausführung der Bewegung.

2

## ÜBUNG 3 **SIDE PLANK**

Stützen Sie sich auf Ihren rechten Arm ab und hängen Sie sich mit beiden Füßen in der Schlaufe ein. Der linke Arm zeigt nach oben. Sie sollten in einer Linie bleiben und eine Anspannung an der rechten Seite der Taille spüren. Halten Sie die Position für 8 bis 10 ruhige Atemzüge und wechseln Sie dann die Seite. Die Übung wird anstrengender, wenn Sie das obere Bein anheben.

3



# Young and Sporty



1



2



3



4



5



7

8



## 1 Knaben-Shirt »Big Logo Tech«

Mit MOISTURE®-Transport System, hält länger trocken. [4120125]

**19,99**



## 2 Knaben-Short »Eliminator«

Robuster, strukturierter Strickstoff. [4101241]

**29,99**



## 3 Knaben-Shirt »Df Training«

Dri-FIT-Material, ergonomisch platzierte Nähte bieten mehr Bewegungsfreiheit. [4120588]

**24,99**



## 4 Knaben-Short »As Hyperspeed Knit«

Kühler Tragekomfort, Dri-FIT-Material, mit Taschen auf der Vorderseite. [4100127]

**27,99**



## 5 Trampolin

Gepolsterte Randabdeckung, starke Federn, Durchmesser: 100 cm und 120 cm, max. Benutzergewicht: 100 kg [1268007]

**statt ab 69,99\* ab 49,99**

*Trampolinspringen trainiert die Koordinationsfähigkeit und ist ein lustiges Hobby*





weiche Fleece-  
Innenseite  
speichert Wärme



**6 Knaben-Kapuzenshirt »AF Storm«**

DWR Schicht, atmungsaktiv und wasserabweisend, MOISTURE-Transport-System. [4464043]

**44,99**



**7 Kinder-Shirt »Testa«**

Hohe Strapazierfähigkeit, weich und schnell trocknend. [4121038]

**24,99**



**8 Kinder-Short »Testa«**

Einfach gewebt, leicht, strapazierfähig und schnell trocknend. [4101013]

**24,99**



**9 Knaben-Shirt »Athletic Daniel«**

Integriertes DRY-PLUS-Funktionsgewebe, ideal für Training und Freizeit. [4121020]

**statt 19,99\* 14,99**



**10 Knaben-Short »Athletic Daren«**

Vollgas im Training – kein Problem. Mit dieser strapazierfähigen Short. [4101000]

**statt 19,99\* 14,99**



**Speed Springseil »Skip Rope High«**

Individuell anpassbar, Material: PVC, Handgriffe aus PP, Länge: 304 cm [1255200]

**5,99**



in drei Farben  
erhältlich



\*Stattpreise sind von Lieferanten/Herstellern unverbindlich empfohlene Verkaufspreise.

**COACH-TIPP**

**WARUM IST BEWEGUNG FÜR KINDER SO WICHTIG:**

Eltern, die ihre Kinder zur Bewegung anregen, können damit Verzögerungen in der Entwicklung entgegenwirken. Durch Bewegung entwickeln Kinder auch Selbstbewusstsein, soziale Kompetenzen und fördern ihre Lernfähigkeit. Wichtig ist, dass der Spaß bei den Kindern immer an erster Stelle steht!



# Fit for life!

## Sportliche Kinder sind schlauer und gesünder

Regelmäßiger Sport stärkt die Abwehrkräfte und fördert die Konzentrationsfähigkeit. INTERSPORT bietet den Kids ein tolles Angebot an Gymnastikreifen, Bällen, Sprungseilen, Trampolinen oder anderen Spielen, um den Kindern Spaß an der Bewegung zu vermitteln. Bei INTERSPORT gibt es auch Sportartikel für Gruppenspiele, in denen Kinder neben den körperlichen Fähigkeiten auch soziale Kompetenzen wie Teamfähigkeit, Rücksichtnahme oder Toleranz erlernen.



Pro Cool-Material mit  
schweißableitender  
Funktion



Ideal für das  
tägliche  
Training der  
Bauch-, Bein-,  
Po- und Rücken-  
muskulatur



1 Mädchen-Shirt  
»Ctn SS VNeck«

100 % Baumwolle sorgt für  
optimalen Tragekomfort.  
[4082037]

**19,99**

2 Mädchen-Tight  
»G Nsw Lggng Aop«

Körpernahe Passform,  
elastischer Bund.  
[4031078]

**29,99**

3 Mädchen-Shirt »G Np Cl Top SS«

Pro Cool-Material mit schweißableitender  
Funktion. [4082030]

**24,99**

4 Mädchen-3/4 Tight »G Np Cl Cpri Aop«

Elastische Passform und kühles Tragegefühl.  
Mesh-Einsätze hinter den Knien steigern die  
Belüftung. [4031050]

**29,99**





**ENERGETICS**

**DRY-PLUS**  
CLIMATE REGULATION

**5 Mädchen-Shirt »Workout Zarita«**

Schnelltrocknend und atmungsaktiv dank DRY-PLUS. [4082014]

**statt 24,99\*  
14,99**

**DRY-PLUS**  
CLIMATE REGULATION

**6 Mädchen-Legging »Workout Zorelia«**

DRY-PLUS sorgt für ein trockenes Hautgefühl. [4031020]

**statt 29,99\*  
19,99**

**7 Mädchen-Shirt »Fidora«**

Angenehmer Tragekomfort dank Baumwolle. [4082095]

**statt 19,99\*  
12,99**

**DRY-PLUS**  
CLIMATE REGULATION

**8 Mädchen-3/4 Tight »Freya«**

Atmungsaktiver Tragekomfort dank DRY-PLUS-Funktion. [4031040]

**statt 29,99\*  
19,99**

**9 Gymnastikreifen**

Durchmesser:  
Rot = 60/70/80 cm,  
Blau = 70/80 cm [1251251]

**9,99**



**ENERGETICS**

**10 Mädchen-Fitnessjacke mit Kapuze »Funda«**

Ideal zum Aufwärmen oder an kühlen Tagen. [4084001]

**statt 44,99\*  
29,99**

**ENERGETICS**

**DRY-PLUS**  
CLIMATE REGULATION

**11 Mädchen-Bra »Flora«**

DRY-PLUS-Funktion bietet atmungsaktiven Tragekomfort. [4081053]

**statt 19,99\*  
9,99**

**adidas**

**12 Mädchen-Shirt »Kimana«**

Vielseitiges Shirt, atmungsaktiv und weich. [4082080]

**24,99**

**CLIMALITE®**

**13 Mädchen-3/4 Tight »YG GU«**

Aus schweißableitendem CLIMALITE® Material. [4031156]

**24,99**

**14 Mädchen-Tight »Kimana«**

Das Streifendesign macht die eng anliegende Tight zu einem modischen Blickfang. [4031176]

**29,99**



Aus schweißableitendem  
climalite® Material





**1 Herren-Badehose »Inf.3SA«**

Chlorbeständiges INFINITEX-Material, verfügt bei Nässe über ein weiches, trockenes Tragegefühl. [5433320]

**34,99**



**2 Herren-Short »Fundamental Sides«**

Innenslip, 2 Eingriffstaschen, Gummizug. 100 % Polyamid. [5492206]

**24,99**



**1**



**2**



**3**



**4**



**5**

**6**

**7**



**5 Schwimmbrille »Zoggs Predator«**

Flexpoint-Technology, Silikon-Dichtungen. [1606009]

**24,99**



**6 Schwimmbrille »Nimesis X-Fit«**

Gebogene Gläser, ACS-Verstellsystem. [1606436]

**22,99**



**3 Damen-Bikini »3Sa Inf.Stripes«**

InfiniTex-Stoff, bietet optimalen Tragekomfort sowie einen perfekten Sitz. [5352338]

**44,99**



**4 Damen-Schwimmer »Inga«**

EYE-Catcher mit hervorragenden Schwimmigenschaften. [5310116]

**29,99**





# ZUG UM ZUG ZUR BESTFORM

*Schwimmen ist ideal, um Muskeln aufzubauen, Kondition zu stärken und Fett zu verbrennen. Tauchen Sie ab und vergessen Sie den Alltag im kühlen Nass.*

8



## 8 Damen-Bikini »Skid«

Chlorbeständiges Waterfeel X-LIFE-Material, aktiver Schnitt für mehr Bewegungsfreiheit. [5353145]

**39,99**



## 7 Herren-Badehose »Skid«

Für den leistungsorientierten Schwimmer. Aus chlorbeständigem Max-Life Material. [5433677]

**29,99**

## 9 Damen-Schwimmer »Drom«

MAX-FIT-Material, zeichnet sich durch seine hohe Elastizität, Reiß- und Scheuerfestigkeit aus. [5310088]

**39,99**

9



10



## 10 Damen-Schwimmer »Skid«

Für sportliche Schwimmerinnen - besteht aus chlorbeständigem Waterfeel X-LIFE-Material. [5310669]

**39,99**



# KEEP ON RUNNING



**asics.**

Hallenschuh »Gel-Flare 5«

GEL-Elemente reduzieren die Aufprallkräfte optimal. Obermaterial aus Synthetik/Mesh, nicht abfärbende Gummisohle mit verbessertem Bodenkontakt durch Flexzonen, gelenksschonend durch Gel-Dämpfung. Herren [3674068]  
Damen [3673070]

**69,99**

Sehr leichter, flexibler Fitness- und Danceschuh



**ENERGETICS**

Damen-Fitnessschuh »Venus 5«

Dämpfende Phylon-Mittelsohle, sehr leichter, flexibler Fitness- und Danceschuh. Griffige, nicht abfärbende Gummi-Außensohle mit Drehpunkt sorgt für optimalen Grip. Obermaterial aus Synthetik und Mesh.

Gr. 36-42 [3662061]

**statt 49,99 39,99**



## adiPRENE<sup>+</sup>

Die Technologie adiPRENE<sup>+</sup> sorgt im Vorderfußbereich für Abstoßkraft und Effizienz und unter der Ferse für bessere Dämpfung beim Auftreten.



Herren



Damen



## Damen-Fitnessschuh »Dual Fusion TR Hit«

Ein toller modischer Schuh für Studio und Freizeit. Modisch, toller Tragekomfort, atmungsaktiv. Gr. 35,5–42 [3662106]

**74,99**



adiPRENE<sup>+</sup>

## Hallenschuh »Speedcourt«

Umfangreiche laterale Unterstützung und stabilisierende angeschrägte Ferse. Obermaterial aus Synthetik/Mesh, nicht abfärbende Gummisohle, adiPRENE<sup>+</sup> für dynamische Vorfußdämpfung und adiTUFF für beste Abriebfestigkeit im Zehenbereich, EVA-Zwischensohle. Herren [3674011] Damen [3673053]

**49,99**



## Kinder-Hallenschuh »Courtplayer«

Obermaterial aus atmungsaktivem Synthetik/Mesh, abriebfeste Aussensohle, griffige non-marking Gummisohle, gut dämpfende EVA-Zwischensohle, Einlegesohle: Kids-Fit Längensystem zur Messung der richtigen Größe und Passform. [3672049] [3672043]

**24,99**



## Erwachsenen-Hallenschuh »Drop Shot«

Obermaterial aus Nylon mit zusätzlicher Lederverstärkung im Vorfuß, Außensohle mit rutschfester, nicht-abfärbender Transparenthohle, EVA-Zwischensohle. [3671100]

**29,99**

\*Stattpreise sind von Lieferanten/Herstellern unverbindlich empfohlene Verkaufspreise.

## Kids-Fit-Längensystem

Damit Kinderschuhe optimal passen, gibt's bei INTERSPORT das Kids-Fit-Längensystem. Dabei ist auf der Sohle die optimale Fußstellung abgebildet. Kinder sehen damit auf einen Blick, ob der Schuh passt.





# EFFEKTIVES INDOOR- TRAINING



Elektromagnetisches Induktionsbremssystem und eine 10 kg schwere Schwungmasse sorgen für einen perfekten Rundlauf

## COACH-TIPP!

### STANDORT DES ERGOMETERS

"Achten Sie bei der Wahl des richtigen Platzes auf eine ebene und stabile Oberfläche. Rund um das Trainingsgerät sollte sich genug Freiraum befinden. Vermeiden Sie die Nähe von Abzügen oder Lüftungen sowie schlecht durchlüftete oder feuchte Räume."







FUNKTIONEN	1 Ergometer »CT 920«	2 Ergometer »Ergo C10«	3 Ergometer »Ergo C8«
DISPLAY UND TRAININGSPROGRAMME	Blue LCD Display mit 10 Funktionen und 19 Trainingsprogrammen	TFT Farb Display mit 6 Funktionen, 10 Trainingsprogramme + beliebig erweiterbar	LCD Display mit 6 Funktionen und 10 Trainingsprogrammen
COMPUTER MISST	Watt, Zeit, km/h, U/min, Distanz, Kcal., Puls	Watt, Zeit, km/h, U/min, Distanz, Gesamtkilometer, Kcal., Puls	Watt, Zeit, km/h, U/min, Distanz, Gesamtkilometer, Kcal., Puls
PULSMESSUNG	Handpuls, Brustgurt opt.	Handpuls, Brustgurt opt.	Handpuls, Brustgurt opt.
WATTANZEIGE	10 – 350 Watt	25 – 400 Watt	25 – 400 Watt
BREMSSYSTEM	elektromagnetisches Induktionsbremssystem	elektromagnetisches Induktionsbremssystem	elektromagnetisches Induktionsbremssystem
WIDERSTANDSREGELUNG	elektronisch	elektronisch	elektronisch
SCHWUNGMASSE	10 kg	10 kg	8 kg
AUFSTELLMASSE L/B/H	104/59/152 cm	119/55/137 cm	119/55/137
EXTRAS	10 Jahre Garantie auf Rahmen, Multipositionslenker, Transportrollen, Höhenausgleich	Verstellbarer Lenker, Transportrollen, Schwerpunktriemenpedale, Höhenausgleich, Tabletholder, persönliches Trainingscoaching nach IPN-System	Verstellbarer Lenker, Transportrollen, Höhenausgleich, Tabletholder
MAX. BENUTZERGEWICHT	150 kg	150 kg	150 kg
ARTIKELNUMMER	1240084	1240035	1240029
SONSTIGES	Kostenloses Vor-Ort-Service bei Garantiesanspruch	APPs und KETTLER World Tours via Bluetooth nutzen	KettMaps APP via Headtracking Funktion
	<b>statt 699,99* 599,99</b>	<b>999,99</b>	<b>899,99</b>



Blue Blacklite LCD Display  
mit 7 Funktionen und  
19 Trainingsprogrammen



# MEHR POWER MEHR SPASS



## FUNKTIONEN

### 1 Ergometer CT 610

DISPLAY UND TRAININGSPROGRAMME	Blue Blacklite LCD Display mit 7 Funktionen und 19 Trainingsprogrammen
COMPUTER MISST	Watt, Zeit, km/h, U/min, Distanz, Kcal., Puls
PULSMESSUNG	Handpuls, Brustgurt opt.
WATTANZEIGE	10 – 350 Watt
BREMSSYSTEM	motorgesteuertes Magnetbremssystem
WIDERSTANDSREGELUNG	motorgesteuert
SCHWUNGMASSE	9 kg
AUFSTELLMASSE L/B/H	104/59/152 cm
EXTRAS	Verstellbarer Lenker, Transportrollen, Höhenausgleich, inkl. Puls-Receiver
MAX. BENUTZERGEWICHT	120 kg
ARTIKELNUMMER	1240021
SONSTIGES	Kostenloses Vor-Ort-Service bei Garantieanspruch

**statt 499,99\* 399,99**



## COACH-TIPP!

**Schützen Sie den Boden und trainieren Sie im angemessenen Lärmpegel!**

Spezielle Schutzmatten verhindern, dass Fitnessgeräte beim Training auf empfindlichen Böden Spuren hinterlassen. Gleichzeitig wirken sie geräuschhemmend, sodass Ihr tägliches Workout auch am späten Abend nicht störend ist. So macht das Training garantiert zu jeder Zeit Spaß!



**ENERGETICS**

Unterlegmatte für Fitness-Geräte

Garantiert bodenschonend und lang haltbar, bietet ausreichend Schutz vor Kratzern und Schleifspuren. Größe:  
130 x 90 x 0,6 cm  
180 x 90 x 0,6 cm  
210 x 100 x 0,6 cm  
[1267117]

**ab 34,99**



MADE IN GERMANY



MADE IN GERMANY

### 2 Ergometer »Ergo C6«

LCD Display mit 6 Funktionen und 10 Trainingsprogrammen

Watt, Zeit, km/h, U/min, Distanz, Gesamtkilometer, Kcal., Puls

Handpuls, Brustgurt opt.

25 – 250 Watt

elektromagnetisches Induktionsbremssystem

elektronisch

6 kg

119/55/137 cm

Verstellbarer Lenker, Transportrollen, Höhenausgleich, inkl. Puls-Receiver, Tabletholder

130 kg

1240028

KettMaps APP via Headtracking Funktion

**639,99**

### 3 Heimtrainer »Golf C2«

LCD Display mit 6 Funktionen

Zeit, km/h, U/min, Distanz, Gesamtkilometer, Kcal.

Handpuls

–

Magnetbremssystem

manuell

6 kg

119/55/137

Verstellbarer Lenker, Transportrollen, Höhenausgleich, inkl. Tabletholder

130 kg

1240027

KettMaps APP via Headtracking Funktion

**499,99**

LCD Display mit 6 Funktionen und 10 Trainingsprogrammen



2



3

\*Stattpreise sind von Lieferanten/Herstellern unverbindlich empfohlene Verkaufspreise.



## Was ein Ergometer können sollte ...

... Achten Sie beim **Cockpit** auf ein großes Display sowie eine einfache und leicht verständliche Menüführung. Eine zusätzliche Hintergrundbeleuchtung gewährleistet optimale Lesbarkeit auch bei schlechten Lichtverhältnissen.

... Gerade bei längerem Training ist ein komfortabler **Sattel** wichtig. Die richtige Positionierung der Sitzhöhe und die horizontale Sattelverstellung wirken sich dabei positiv auf Ihr Training aus.

... Mit dem **elektronischen Induktionsbremsystem** können Sie Ihre optimale Leistung steuern. Ihre Trainingsbefehle werden vom Computer direkt an die **Steuereinheit** weitergeleitet, wo sie präzise umgesetzt werden und so automatisch immer die richtige Trainingsbelastung vorgegeben wird.



## ERGOMETER



FUNKTIONEN	Ergometer »CT350«
DISPLAY	LCD Display mit 6 Funktionen und 18 Trainingsprogrammen
COMPUTER MISST	Watt, Zeit, km/h, U/min, Distanz, kcal., Puls
PULSMESSUNG	Handpuls, Brustgurt opt., Receiver eingebaut
BREMSSYSTEM	motorgesteuertes Magnetbremssystem
WIDERSTANDSREGELUNG	motorgesteuert
SCHWUNGMASSE	7 kg
AUFSTELLMASSE L/B/H	100/53/131 cm
EXTRAS	Verstellbarer Lenker, Transportrollen, Höhenausgleich
MAX. BENUTZERGEWICHT	100 kg
ARTIKELNUMMER	1240016
<b>statt 449,99* 299,99</b>	



FUNKTIONEN	Heimtrainer »CT210«
DISPLAY	LCD Display mit 6 Funktionen
COMPUTER MISST	Zeit, km/h, Distanz, kcal.
PULSMESSUNG	Handpuls
BREMSSYSTEM	Magnetbremssystem
WIDERSTANDSREGELUNG	manuell
SCHWUNGMASSE	6 kg
AUFSTELLMASSE L/B/H	90/50/140 cm
EXTRAS	Verstellbarer Lenker, Transportrollen, Höhenausgleich
MAX. BENUTZERGEWICHT	100 kg
ARTIKELNUMMER	1240005
<b>statt 299,99* 229,99</b>	





**RUDERGERÄTE**

**VOLLE KRAFT VORAUSS!**



MADE IN GERMANY



#### FUNKTIONEN

#### 1 Rudergerät »Coach M«

##### DISPLAY UND TRAININGSPROGRAMME

LCD Display mit 6 Funktionen

##### COMPUTER MISST

Zeit, Schläge/min, Schläge gesamt, Kcal., Puls

##### PULSMESSUNG

Receiver eingebaut

##### BREMSSYSTEM

Magnetbremssystem

##### WIDERSTANDSREGELUNG

manuell

##### SCHWUNGMASSE

6 kg

##### AUFSTELLMASSE L/B/H

206/53/67 cm, zusammengeklappt: 67/53/206 cm

##### EXTRAS

Klappmechanismus, gepolsterter kugelgelagerter Sitz, Transportrollen

##### MAX. BENUTZERGEWICHT

130 kg

##### ARTIKELNUMMER

1241017

##### SONSTIGES

Zusätzliche Kraft-/Fitnessübungen möglich

**799,99**

#### 2 Rudergerät »ST 920«

Blue LCD Display mit 9 Funktionen und 19 Trainingsprogrammen

Zeit, Strecke, Schläge/min, Schläge gesamt, Kcal., Puls, Watt, Belastungsgrafik

Brustgurt optional, Receiver eingebaut

motorgesteuertes Magnetbremssystem

motorgesteuert

5 kg

220/56/99 cm, zusammengeklappt: 91/56/147 cm

Klappmechanismus, 4 Personen Speicher, gepolsterter kugelgelagerter Sitz, Transportrollen

150 kg

1241021

Kostenloses Vor-Ort-Service bei Garantieanspruch

**statt 699,99\* 549,99**

\*Stattpreise sind von Lieferanten/Herstellern unverbindlich empfohlene Verkaufspreise.



- Viele Features:
- ✓ Bluetooth-Schnittstelle
  - ✓ Innovative Smartphone-Steuerung
  - ✓ Patentiertes, verschleißresistentes Magnetdämpfungssystem
  - ✓ EASY ROLLER-System.

1



ENERGETICS



ENERGETICS



FUNKTIONEN	1 Laufband »Track 9«	2 Laufband »PR2060 HRC«	3 Laufband »PR1060 HRC«
DISPLAY UND TRAININGSPROGRAMME	3D-Black-Matrix Display mit 7 Funktionen und 38 Trainingsprogrammen	LCD Blue Backlite Display mit 6 Funktionen und 13 Trainingsprogrammen	LCD Blue Backlite Display mit 6 Funktionen und 13 Trainingsprogrammen
COMPUTER MISST	Zeit, km/h, Strecke, Steigung, Gesamtkilometer, kcal., Puls	Zeit, km/h, Strecke, Steigung, kcal., Puls	Zeit, km/h, Strecke, Steigung, kcal., Puls
PULSMESSUNG	Handpuls, Brustgurt opt.	Handpuls, Brustgurt opt.	Handpuls, Brustgurt opt.
GESCHWINDIGKEIT	0,8 – 20 km/h	0,8 – 20 km/h	0,8 – 18 km/h
STEIGUNG	0-12 %	0-12 %	0 - 12 %
MOTOR	3,0 PS	3,5 PS	2,7 PS
LAUFFLÄCHE L/B	150 x 51 cm	151 x 50 cm	140 x 50 cm
AUßEREN ABMESSUNGEN L/B/H	207/88/136 cm	198/82/142 cm	181/82/142 cm
EXTRAS	Klappmechanismus, Bandstopp-Sicherheitsschlüssel, Transportrollen, Höhenausgleich, Tabletholder	Klappmechanismus, Bandstopp-Sicherheitsschlüssel, Transportrollen, Höhenausgleich, Tabletholder	Klappmechanismus, Bandstopp-Sicherheitsschlüssel, Transportrollen, Höhenausgleich, Tabletholder
MAX. BENUTZERGEWICHT	150 kg	159 kg	136 kg
ARTIKELNUMMER	1242014	1242005	1242018
SONSTIGES		Kostenloses Vor-Ort-Service bei Garantieanspruch	Kostenloses Vor-Ort-Service bei Garantieanspruch

**2.599,-**

**statt 1.999,- 1.299,-**

**statt 1.499,- 999,99**





2

LCD Blue Backlite Display mit 6 Funktionen und 13 Trainingsprogrammen

3

2

3

Leistungsstarkes Laufband mit neuem starken 2.7 PS motor für den perfekten Einstieg in das Lauftraining in den eigenen 4 Wänden

BRINGEN SIE BEWEGUNG IN DEN ALLTAG



# GANZKÖRPER- TRAINING FÜR ZUHAUSE

Blue Blacklite  
LCD Display



platzsparend da  
zusammenklappbar



## COACH-TIPP!



Heckantrieb Crossgerät  
auf Seite 44

## CROSSTRAINER: HECK- ODER FRONTANTRIEB?

Beide Antriebe haben ihre Berechtigung,  
doch **wo liegt eigentlich der Unterschied?**  
Vor allem die Bewegungsabläufe  
unterscheiden sich:

### Crosstrainer mit HECKANTRIEB

(Seite 44) haben eine **stärkere Auf- und Abbewegung**, die mehr dem Jogging ähnelt. Der Vorteil liegt hier eindeutig im geringeren Platzbedarf für den heimischen Fitness-Raum.

### Crosstrainer mit FRONTANTRIEB

(Seite 42-43) sehen einen **flachen, elliptischen Bewegungsablauf** vor. Dieser ähnelt der Bewegung beim Skilanglauf und wird von einigen Sportlern als angenehmer empfunden. „Front-Wheeler“ sind etwas länger und beanspruchen daher mehr Platz.



pulsbereichsvorgaben  
für Fettverbrennungs-  
und Fitnesszone

erholungspulsmes-  
sung mit Fitnessnote  
und integriertem Puls-  
empfänger



MADE IN GERMANY



FUNKTIONEN	1 Crosstrainer »XT 1010«	2 Crosstrainer »Skylon 5«	3 Crosstrainer »Skylon 1.1«
DISPLAY UND TRAININGSPROGRAMME	Blue Blacklite LCD Display mit 8 Funktionen und 20 Trainingsprogrammen	3-färbig hinterleuchtetes LCD Display mit 10 Funktionen und 10 Trainingsprogrammen	LCD Display mit 7 Funktionen und 8 Trainingsprogrammen
COMPUTER MISST	Watt, Zeit, km/h, U/min, Strecke, Kcal., Puls	Watt, Zeit, km/h, U/min, Strecke, Gesamtkilometer, Kcal., Puls	Zeit, km/h, U/min, Strecke, Gesamtkilometer, Kcal., Puls
PULSMESSUNG	Handpuls, Brustgurt optional	Handpulsensoren, inklusive Ohrclip, Brustgurt optional	Handpulsensoren, inklusive Ohrclip, Brustgurt optional
WATTANZEIGE	40 – 400 Watt	25 – 400 Watt	–
BREMSSYSTEM	motorgesteuertes Magnetbremssystem	elektromagnetisches Induktionsbremssystem	motorgesteuertes Magnetbremssystem
WIDERSTANDSREGELUNG	motorgesteuert	elektronisch	motorgesteuert
SCHWUNGMASSE	18 kg	22 kg	18 kg
AUFSTELLMASSE L/B/H	159/51/160 cm	214/68/170 cm	220/66/172 cm
EXTRAS	Klappmechanismus, Transportrollen	Inklusive Ohrclip, Transportrollen, Höhenausgleich, Ablagefach	Inklusive Ohrclip, Transportrollen, Höhenausgleich
MAX. BENUTZERGEWICHT	120 kg	150 kg	130 kg
ARTIKELNUMMER	1243064	1243100	1243011
SONSTIGES	Kostenloses Vor-Ort-Service bei Garantieanspruch	Trainingscoaching nach IPN, 4 Personenspeicher + Gast, USB-Schnittstelle	Polarempfänger integriert

statt 999,99\* **799,99**

**1.699,-**

**999,99**

\*Stattpreise sind von Lieferanten/Herstellern unverbindlich empfohlene Verkaufspreise.



Was den Heckantrieb vom Frontantrieb unterscheidet, finden Sie im Coach-Tipp auf Seite 42



**ENERGETICS**

FUNKTIONEN	Crosstrainer »XT 520p«
DISPLAY	LCD Display mit 1 Funktion
COMPUTER MISST	Zeit, km/h, Strecke, Gesamtkilometer, Kcal., Puls
PULSMESSUNG	Handpuls
WATTANZEIGE	–
BREMSSYSTEM	Magnetbremssystem
WIDERSTANDSREGELUNG	manuell
SCHWUNGMASSE	14 kg
AUFSTELLMASSE L/B/H	117/56/162 cm
EXTRAS	Verstellbare Trittfläche, Transportrollen, Höhenausgleich, Ablagefach
MAX. BENUTZERGEWICHT	120 kg
ARTIKELNUMMER	1243094
SONSTIGES	Kostenloses Vor-Ort-Service bei Garantieanspruch

statt 499,99\* **399,99**



## COACH-TIPP!

### ORDNUNG IST DAS HALBE LEBEN

Das gilt auch für Ihren Trainingsraum. Legen Sie Hantelscheiben, Bänke und Gewichte wieder auf Ihren Platz, wenn Sie mit der Übung fertig sind. Achten Sie auf etwas Freiraum neben den Stationen, damit Sie genügend Platz zur richtigen Ausführung der Übung vorfinden. Die Lebensdauer aller Utensilien erhöht sich zudem, wenn Sie diese regelmäßig von Staub oder Schweiß befreien.



*Trainingsübungen:  
Flachbankdrücken, Schrägbank-  
drücken, Negativbankdrücken*

## ENERGETICS

### Hantelbank mit verstellbarer Rückenlehne »UB30«

Stabile Hantelbank mit verstellbarer Rückenlehne bis zur Negativ-Einstellung. Ideal in Kombination mit der Hantelablage PWR 30. Aufstellmaße: l/b/h 120 x 46 x 100 cm [1249059]

**statt 149,99\*  
129,99**

## ENERGETICS

### Abdominal Bench »AB10«

Multifunktionelle Trainingsbank für 7 Trainingsübungen, zusammenklappbar für platzsparende Aufbewahrung. Aufstellmaße: l/b/h 97,5 x 36 x 52 cm [1249056]

**statt 79,99\*  
59,99**

## ENERGETICS

### Power Tower »PWT30«

Multifunktionales Trainingsgerät ermöglicht eine Vielzahl an Übungen. Trainieren Sie nur mit Ihrem eigenen Körpergewicht Arme, Rücken, Bauch und Beine. Aufstellmaße: l/b/h 118 x 112 x 210 cm [1249077]

**statt 229,99\*  
199,99**

*In der Höhe und Breite  
verstellbar*

*Trainingsübungen:  
Klimmzug, Dips,  
Liegestütze,  
Bauchmuskulatur.*

## ENERGETICS

### Power Rack Hantelablage »PWR30«

Stabile Hantelablage für alle Langhantel-übungen, in Breite und Höhe mehrfach verstellbar, inkl. Scheibenablage, ideal in Kombination mit der Hantelbank UB 30, ohne Hantelstange und ohne Gewichtsscheiben. Aufstellmaße: l/b/h 139 x 72,5 x 154 cm [1249054]

**statt 179,99\*  
149,99**



Durch diese Multifunktionsstationen wird Ihr Zuhause zum Fitness-Studio!



MADE IN GERMANY

#### FUNKTIONEN

Kraftstation  
»Kinetic System«

#### TRAININGS- MÖGLICHKEITEN

Latissimuszug,  
Bankdrücken, Rudern,  
Butterfly und ein Adapter  
für einen Sling Trainer

#### GEWICHTSBLOCK

100 kg (20 x 5 kg)

#### AUFSTELLMASSE L/B/H

166 / 170 / 21 cm

#### EXTRAS

3D-Flexmotion-  
System für ein  
variantenreiches  
Seilzugtraining:  
Flies, Crunches,  
Armcurl, Beinadduktion,  
Beinabduktion, etc.

#### MAX. BENUTZERGEWICHT

150 kg

#### ARTIKELNUMMER

1249130

#### SONSTIGES

Die Basisstation lässt  
sich um verschiedene,  
optionale Module erweitern

**1349,99**



\*Stattpreise sind von Lieferanten/Herstellern  
unverbindlich empfohlene Verkaufspreise.





Meistverkaufte  
Fitness-Station bei  
**INTERSPORT**

**ENERGETICS**



#### FUNKTIONEN

#### Fitness-Station Multi Gym 6.1

#### TRAININGS- MÖGLICHKEITEN

Butterfly, Bankdrücken, Latziehen, Rudern, Beincurl, Beinstrecker, Adduktoren, Abduktoren, Bizepscurl, Trizeps, usw.

#### GEWICHTSBLOCK

45 kg (10 x 4,5 kg)

#### AUFSTELLMASSE L/B/H

140 / 106 / 195 cm

#### EXTRAS

Zusätzlich inkl. Curlpult, Fußmanschette, Trizepsstange, Latstange

#### MAX. BENUTZERGEWICHT

110 kg

#### ARTIKELNUMMER

1249045

#### SONSTIGES

Kostenloses Vor-Ort-Service bei Garantieanspruch

**statt 599,99\* 449,99**

*Kompakte Fitness-Station  
zum Training aller Muskel-  
gruppen*

*Der 45 kg Gewichtsblock  
ist in 10 x 4,5 kg Einhei-  
ten verstellbar*

*Der 100 kg Gewichtsblock  
lässt sich in 20 x 5 kg  
Einheiten verstellen und  
bietet für jede  
gewünschte Intensität  
den passenden  
Einstellungsgrad*

## COACH-TIPP!

### BANKDRÜCKEN

Bewegen Sie den Oberkörper während des Drückens nicht nach vorne, halten Sie die Schultern stets hinten und den Rücken so gerade wie möglich. Ziehen Sie die Ellenbogen während des Nach-hinten-Bringens der Arme leicht nach oben, um eine möglichst gute Dehnung in der Brustmuskulatur zu erzielen. Stoppen Sie die Bewegung, kurz bevor die Gewichtsscheiben Kontakt mit dem Gewichtsschlitten bekommen, um ständige Spannung zu halten.





# ES WIRD NICHT LEICHTER – DU WIRST BESSER

**E** **ENERGETICS**



## 1 Hantelscheiben aus Gusseisen

Hantelscheiben aus Guss mit 30,5 mm Bohrung, schwarz lackiert für alle gängigen Hantelstangen. 2 Stück.  
Gewichte: 2 x 2,5 kg, 2 x 5 kg,  
2 x 0,5 kg, 2 x 1,25 kg, 1 x 20 kg, 1 x 10 kg.  
[1284690]

**ab 2,99**

**E** **ENERGETICS**



## 2 Curlstange

Optimal geeignet für alle Bizeps- und Trizepsübungen. Mit Sternverschluss, Länge: 120 cm, Gewicht ca. 6,5 kg. [1284431]

**39,99**

## 3 Langhantelstange

Mit Sternverschluss, verchromt, für alle gängigen Hantelscheiben geeignet, Durchmesser: 30 mm. Länge: 180 cm, Gewicht: 10,5 kg [1284501]

**39,99**

## 4 Kurzhantelstange

mit Sternverschluss,  
Gewicht: 2 kg, Länge: 35 cm.  
[1284251]

**14,99**

## 5 Schaumstoffüberzug für Langhantelstange

Idealer Nackenschutz bei Kniebeugen-Training. [1284502]

**14,99**

## 6 Gewichthebergürtel

4 verschiedene Größen:  
S = 70-85 cm  
M = 80-95 cm  
L = 90-105 cm  
XL = 100-115 cm [1286071]

**statt 29,99  
24,99**

ermöglicht sicheres  
und gepolstertes Auflegen  
der Langhantel.







In sieben unterschiedlichen Stärken erhältlich

#### 11 Neopren Hanteln

Mit rutschfestem Neoprenüberzug für optimalen Griffkomfort, 2 Stück.  
Gewichte: 0,5–5 kg [1281206]

**ab 4,99**

#### 7 Kurzhantelset 10 kg im Koffer

Set bestehend aus:

- 1 x Kurzhantelstange 2,5 kg mit gummiertem Griff und Sternverschlüssen.
- Gewichte: 2 x 2,0 kg, 2 x 1,25 kg
- 2 x 0,5 kg Gussbantelscheiben.

[1281242]

**statt 39,99**  
**34,99**



12



**ENERGETICS** POWER

#### 12 Federhandgriff

Ideal zur Stärkung der Hand- und Unterarmmuskulatur. Der Widerstand kann von 10–40 kg verstellt werden. Ideal für unterwegs. [1234003]

**9,99**

13



**ENERGETICS** POWER

#### 13 Soft-Federhandgriffe »Professional«

Handgriffe aus Kunststoff, überzogen mit Softtouchmaterial. Feder: verchromter Stahl, Federstärke 5 mm. [1234120]

**6,99**

14



**ENERGETICS** POWER

#### 14 Fuß- und Armgewichte

Individuell einstellbare Klettverschlüsse bieten optimalen Trainingskomfort. Gewichte: 2 x 0,5 kg, 2 x 1 kg, 2 x 2,5 kg [1286406]

**ab 9,99**

8



**NIKE DRI-FIT**

#### 10 Trainingshandschuh »Core Lock 2.0«

DRI-FIT-Material, verstellbarer Handgelenksverschluss, Material: 82 % Polyester, 15 % Nylon, 3 % Gummi. Gr. S-XL [1286063]

**29,99**

9



10

**ENERGETICS** POWER

#### 8 Trainingshandschuh »MFG100«

Gepolsterte Handinnenfläche und verstellbarer Handgelenksverschluss. Material: 78 % Polyamide, 20 % Polyurethane, 20 % Elasthan. Gr. S-XL [1286062]

**9,99**

**ENERGETICS** POWER

#### 9 Trainingshandschuh »Guard«

Verstärkte Handgelenksstütze, Oberseite aus Kunstleder, mit hochwertigem Elastikeinsatz. Material: Polyester, Nylon, Polyurethan, Elasthan. Gr. S-XL [1286069]

**19,99**





**ENERGETICS**

Ein breiter Klettverschluss sorgt für sicheren Halt des Handgelenks

**ENERGETICS**

### 1 Coaching Handschuh

Strapazierfähiger Schlagpolster aus Kunstleder. [1532091]

statt 39,99  
**29,99**

**ENERGETICS**

### 2 Boxhandschuh »MMA«

MMA Handschuh aus PU. Ein stabiler Handgelenksverschluss sorgt für sicheren Halt und bequemes An- und Ausziehen. Handgelenksverschluss 42 cm lang. Gr. S-XL [1531000]

statt 34,99  
**24,99**

**ENERGETICS**

### 3 Boxhandschuh

Optimaler Schutz für Hand und Handgelenke. Ein breiter Klettverschluss sorgt für sicheren Halt des Handgelenks und ermöglicht einfaches An- und Ausziehen. Material: Polyurethan Gr. 6 OZ - 14 OZ. [1530027]

**24,99**

# FITNESS BOXEN



## COACH-TIPP!

### FÜR SIE UND IHN

Kein anderes Training spricht so viele Muskelgruppen an und verbessert Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit sowie das Reaktionsvermögen wie Fitnessboxen. Der neue Trend kombiniert Zirkeltraining, Tanz und Aerobic mit einfachen Boxschlägen in die Luft – oft begleitet mit Musik. Und das Beste daran: Damen und Herren können gemeinsam trainieren!





**ENERGETICS**

Stabiler und kräftiger Haken,  
für alle Boxsäcke geeignet



Boxhaken

Zur sicheren  
Boxsackmontage an der  
Decke. [1532013]

**19,99**

**ENERGETICS**

Boxsack

Gefüllt, Kunstlederhülle.

Gewicht: 25 kg, schwarz  
Gr. 90 x 30 cm  
[1532015]

**statt 129,99\*  
99,99**

Gewicht: 45 kg, schwarz  
Gr. 150 x 35 cm  
[1532015]

**statt 179,99\*  
149,99**

**ENERGETICS**

Lederspringschnur

Stabile Holzgriffe mit  
Kugellager.  
Länge: ca. 290 cm  
[1255650]

**statt 14,99\*  
9,99**



**ENERGETICS**

Boxbandagen

Schützen und stabilisieren  
die Handknöchel und  
-gelenke im Boxhandschuh.  
Mit Daumenschlaufe und  
Klettverschluss für sicheren  
Halt. Material: Baumwolle.  
Länge: 280 cm, Breite: 5 cm  
[1533007]

**6,99**



Set bestehend aus  
1 Boxsack, 1 Paar Hand-  
schuhe, 1 Springseil und  
1 Schlüsselanhänger

5-teiliges Box-Set  
für Kinder

**ENERGETICS**

Box-Set »Junior«

Boxhandschuhe 6 Unzen  
mit praktischem Klettverschluss  
sorgen für Stabilität und ein  
gutes Schlaggefühl.  
Boxsack: Nylon, Maße: 60 x 25 cm,  
8 kg. [1530031]

**statt 59,99\* 49,99**

**ENERGETICS**

Mundschutz »Senior« einseitig

Für Oberkiefer, mit Aufbewahrungsbox.  
Durch Einlegen in heißes Wasser  
verformbar. Aus Silikon,  
latexfrei. [1535252]

**6,99**



auch in  
transparent  
erhältlich



\*Stattpreise sind von Lieferanten/Herstellern unverbindlich empfohlene Verkaufspreise.



# ES IST ZEIT FÜR EIN WORKOUT

Die **ENERGETICS Workout-App** ist der **Personal Trainer für die Hosentasche!** Das gibt Ihrem Training den richtigen Kick: Werden Sie fit mit über 140 Übungen und zahlreichen Trainings-Programmen für Einsteiger und Fortgeschrittene. Und wer die wahre Herausforderung sucht, kommt mit den Power-Workouts voll auf seine Kosten – natürlich völlig kostenlos!



**#nowido  
jederzeit  
& überall**

Ob zu Hause, im Büro oder unterwegs – ein kurzes Workout geht immer!

**ENERGETICS  
TRAINING APP**

**ENERGETICS**



## FUNKTIONEN

### Crosstrainer »ET620«

DISPLAY	Blue Backlite, LCD Display mit 7 Funktionen und 25 Trainingsprogramme
COMPUTER MISST	Watt, Zeit, U/min, km/h, Strecke, Gesamtkilometer, Kcal., Puls
PULSMESSUNG	Handpuls, Brustgurt optional
WATTANZEIGE	40 – 250 Watt
BREMSSYSTEM	motorgesteuertes Magnetbremssystem
WIDERSTANDSREGELUNG	motorgesteuert
SCHWUNGMASSE	16 kg
AUFSTELLMASSE L/B/H	145/52/160 cm
EXTRAS	Inkl. Puls-Receiver, mp3 Anschluß, Lautsprecher
MAX. BENUTZERGEWICHT	120 kg
ARTIKELNUMMER	1243002
SONSTIGES	Kostenloses Vor-Ort-Service bei Garantieanspruch

**statt 799,99\* 599,99**

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: INTERSPORT Austria GmbH, Flugplatzstraße 10, 4600 Wels. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Abgabe solange der Vorrat reicht, jedoch längstens bis 31.01.2017. Für etwaige Farbabweichungen aufgrund des verwendeten Papiers bitten wir um Verständnis.

**Kostenloses Vor-Ort-Service bei Garantieanspruch**

 **INTERSPORT®**

\*Stattpreise sind von Lieferanten/Herstellern unverbindlich empfohlene Verkaufspreise.