



## FEEL THE *spirit* OF FITNESS

Du trainierst mit dem *fitness sword* alle fünf motorischen Fähigkeiten mit nur einem Gerät: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination.

Das *fitness sword* ist ein neuartiges Fitnessgerät für ein verbessertes Körperbewusstsein, mehr Power und gesteigerte Mentalleistung!

[www.fitness-sword.com](http://www.fitness-sword.com)



Das *fitness sword* eignet sich für alle, für Untrainierte und Sportler von jung bis alt.

Das *fitness sword* eignet sich ideal zum Stressabbau, zur Erhöhung der allgemeinen Fitness, zum gezielten Muskelaufbau, zur Steigerung der Beweglichkeit und des Körperbewusstseins sowie zur Verbesserung der Entspannungsfähigkeit.





Bei Übungen mit dem *fitness sword* werden sowohl Hebel- als auch Fliehkräfte genutzt. Durch das Aufstecken unterschiedlich schwerer Zusatzgewichte auf die „Schwertspitze“, lässt sich das *fitness sword* schnell an die individuelle Leistungsfähigkeit anpassen. Da es sich um eine Rohrkonstruktion handelt, kann dieses noch zusätzlich bei Bedarf mit Sand oder Stahlkugeln gefüllt werden.



Das *fitness sword* ist Teil des ganzheitlichen Coaching- und Fitnesskonzepts von: [www.das-karateprinzip.de](http://www.das-karateprinzip.de)

 **das karateprinzip**



Das *fitness sword* ist die ideale Ergänzung zum Karateprinzip, denn es ermöglicht dir neben deinem Geist auch deinen Körper zu stärken. Körperbewusstsein ist ebenso wichtig wie das mentale Selbstbewusstsein. Erst durch die Kombination aus einem gesunden, starken Geist und einem vitalen und energievollen Körper kannst du dein volles Potential entfalten.



Das *fitness sword* steht nicht für Aggression und Kampf, sondern für mehr Körperbewusstsein und gezielte Energieentfaltung. Achtsamkeit für Körper und Geist stehen dabei im Vordergrund.



Gewerbliche Anbieter wie z.B. Fitnessstudios dürfen nur nach vorheriger kostenpflichtiger Unterweisung bzw. Online-Schulung und mit einer gültigen Lizenzvereinbarung Trainings mit dem *fitness sword* anbieten!

[www.fitness-sword.com](http://www.fitness-sword.com)

Das *fitness sword* ist ein patentiertes Qualitätsprodukt mit dem Gütesiegel „Made in Germany“.

