

EGYM+

Smarte Trainingsprogramme für deine Ziele!

Wähle dein persönliches
Fitnessprogramm:

- ✓ Immunity Boost
- ✓ Allgemeine Fitness
- ✓ Abnehmen
- ✓ Figurtraining
- ✓ Muskelaufbau
- ✓ Athletik
- ✓ Reha Fit
- ✓ Metabolic Fit

Entdecke jetzt
alle unsere
Trainingsprogramme
auf EGYM Smart
Strength!





Einfach zielgerichtet trainieren

Mit unseren EGYM+ Trainingsprogrammen wird sportwissenschaftlich optimales Training ganz unkompliziert. Unsere EGYM Smart Strength Maschinen passen sich automatisch und individuell auf dich und dein Ziel an!



Vollständig personalisiert

Wähle dein persönliches Trainingsziel aus und EGYM+ stellt sicher, dass du dieses auch erreichst! Egal ob Muskelaufbau, Figurtraining oder Stärkung des Immunsystems - jedes Ziel erfordert maßgeschneiderte Einstellungen der Trainingsparameter wie Intensität, Gewicht, Wiederholungszahl oder Bewegungsgeschwindigkeit.



Trainingserfolg garantiert

Die automatische Periodisierung sorgt dafür, dass dein Training immer wieder neue Impulse für deine Muskeln setzt. Und der wiederkehrende Krafttest stellt sicher, dass mit der richtigen Intensität Wachstumsreize gesetzt und Plateaus vermieden werden.