PENNY.

Job-Pull-Up.

Bei uns kannst du durchstarten und deine Fitness auf ein neues Level bringen.
Mach dich bereit für deinen Job-Pull-Up, denn du bist unser perfect fit fürs #teampenny!

Klick zu deiner PENNY Karriere

So trainierst du richtig:

1

Griff wählen

- **Obergriff (Pull-Up)**
  Handflächen zeigen von dir weg – schwerer, mehr Rückenarbeit.
- **Untergriff (Chin-Up)**
  Handflächen zeigen zu dir hin – einfacher, mehr Bizeps.
- Schulterbreit greifen ist ein guter Startpunkt.

2

Ausgangsposition einnehmen

- Greif die Stange im gewählten Griff (etwa schulterbreit).
- Lass dich frei hängen – Arme gestreckt, Schultern aktiv (nicht einfach „baumeln").
- Spanne deinen Kern (Bauch & Po) an und halte den Körper gerade.

3

Hochziehen

- Ziehe deine Schulterblätter zuerst nach unten und gleichzeitig nach hinten.
- Ziehe dich dann mit den Armen und dem Rücken kontrolliert nach oben.
- Ziel: Dein Kinn über die Stange bringen – ohne Schwung oder „Kicken".
- Atme dabei aus.

4

Ausgangsposition einnehmen

- Senk dich kontrolliert wieder ab – keine plötzliche Entspannung.
- Arme fast vollständig strecken, bis du wieder in der Ausgangsposition bist.
- Atme ein.

Come train with us!

Stellt euch unseren aufregenden Challenges mit erstklassigen Drill-Instructorn und sichert euch coole Preise – hier wird eure #teamstärke definitiv belohnt!

Wann?
Donnerstag bis Sonntag, von 10 bis 14 Uhr.
Die Sessions starten immer zur vollen Stunde.