

Team-Push.

Bei PENNY ziehen wir nicht nur durch, wir pushen uns auch gegenseitig. An der Team-Push-Station heißt es: Schultern zurück, Ellenbogen fest, gemeinsam stark bleiben. Zusammen stemmen wir mehr. Push it to the Limit. Wir gewinnt.



So trainierst du richtig:

1

Ausgangsposition

- Stell dich zwischen die Holme.
- Greife mit beiden Händen die Stangen.
- Spring oder drücke dich hoch, bis die Arme gestreckt sind.
- Beine leicht nach hinten beugen (oder überkreuzen) – so bleibst du im Gleichgewicht.
- Oberkörper leicht nach vorne neigen, Brust raus, Blick nach vorn.

Absenken

- Beuge deine Ellenbogen kontrolliert – sie zeigen leicht nach hinten, nicht zu weit auseinander.
- Senke deinen Körper langsam ab, bis deine Ellenbogen etwa 90° gebeugt sind.
- Halte die Spannung im Rumpf – kein Hohlkreuz.
- Atme ein beim Absenken.

2

Hochdrücken

- Drücke dich kraftvoll, aber kontrolliert wieder hoch, bis die Arme fast ganz gestreckt sind.
- Spanne Trizeps, Brust und Schultern bewusst an.
- Atme aus beim Hochdrücken.

3

Wiederholen

- Wiederhole den Bewegungsablauf ohne Schwung – bleib immer in der kontrollierten Bewegung.

4

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.