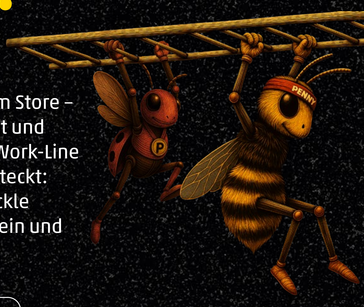
PENNY.

Work-Line.



Ob an der Kasse, im Lager oder im Store – bei PENNY sind dein Engagement und deine Ausdauer gefragt. An der Work-Line kannst du beweisen, was in dir steckt: Halte fest, zieh durch und entwickle dich weiter. Lets go - häng dich rein und hangel dich durch!

Klick zu deiner PENNY Karriere

So trainierst du richtig:

1

Ausgangsposition

- Stell dich frontal zur Leiter.
- Spring hoch und greife mit beiden Händen die erste Sprosse.
- Häng dich vollständig an die Sprosse, arme gestreckt, Schultern aktiv.
- Spanne Bauch, Beine und Po an – bleib stabil.

2

Hangelbewegung starten

- Verlagere dein Körpergewicht leicht zur Seite und löse eine Hand von der Stange.
- Greif die nächste Sprosse mit dieser Hand.

3

Fortbewegen

- Wiederhole den Vorgang: Hand für Hand nach vorne hangeln.
- Je nach Fitnesslevel kannst du:
- Doppelschritte machen (gleich zur übernächsten Sprosse)
- Oder dich Sprosse für Sprosse mit beiden Händen sichern.
- Atme gleichmäßig weiter und bleib konzentriert.

4

Ziel erreichen und absteigen

- Am Ende der Leiter: Halte dich kurz fest, stabilisiere dich.
- Lass dich kontrolliert fallen oder steig ab.
- Schüttel kurz Arme und Hände aus – gutes Griffkrafttraining!

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.