

# Das perfekte Fitnessstudio (Checkliste)

# Rechtliches

## Copyright...

...weißt Du was? Ich verzichte auf die üblichen Klauseln.

Du kannst dieses Dokument gerne weitergeben und mit Menschen teilen, denen es helfen könnte.

Das Einzige, was ich dabei von Dir verlange, ist, dass Du meine Arbeit nicht kopierst und als Deine eigene ausgibst.

Das heißt: Du kannst diesen Ratgeber ausdrucken, einem Freund emailen und verteilen, soviel Du willst – so lange Du es nicht als z.B. „Max Mustermann’s Mikronährstoff-Tipps“ veröffentlichst oder gar verkaufst.

## Haftungsausschluss

Die Ratschläge in diesem Dokument sind sorgfältig erwogen und geprüft und für gesunde Erwachsene gedacht, die älter sind als 18 Jahre.

Dieser Ratgeber bietet jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Bitte konsultiere einen Arzt, bevor Du mit einem Trainings-, Ernährungs- oder Nahrungsergänzungsprogramm anfängst.

Alle Angaben in diesem Dokument erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors. Eine Haftung des Autors und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

# Checkliste: Mein perfektes Fitnessstudio

Ausstattung	Basics	Must-Have	Notizen
<b>Freie Gewichte</b>			
<b>Hantelstangen</b>			
Langhantel (20 kg)	•		
Langhantel (15 kg)			
Langhanteln mit festen Gewichten			
SZ-Stange	•		
Trap-Bar			
Axle-Bar			
<b>Gewichte</b>			
Gummierte Gewichtsscheiben	•		
Kurzhanteln (1-40 kg)	•		
Kurzhanteln (über 40 kg)			
Kettlebells			
<b>Racks</b>			
Bankdrücken			
Schrägbankdrücken	•		
Power Rack			
Squat Rack	•		
<b>Körpergewicht-Übungen</b>			
Klimmzug-Stange	•		
Dip Station	•		
Rückenstrecker-Station			
Plyo-Boxen			
Gewichtsschlitten zum Ziehen/Drücken			
Kletterseil			
Ringe			
Swiss-Ball			
Medizinbälle			
Battle-Ropes			
<b>Sonstige</b>			
Zugbänder			
Ketten			
Kreide ("Chalk")			
Massage-Rolle			



# Tipp: Dein eigenes HomeGym für <200 Euro

Es gibt Tage, da reicht die Zeit gerade mal für die *Fahrt* zum Fitnessstudio, aber nicht zum Training.

Gut, wenn Du einen Plan B in der Tasche hast – das Training zu Hause.



In meinem HomeGym Guide erfährst Du, wie Du mit Minimalaufwand ein HomeGym einrichtest, das Dir wirklich weiterhilft. Der Guide ist kostenlos.

Tatsächlich ist es leicht, Tausende von Euro für unnötiges Trainingsequipment zu verbrennen? Zum Glück geht es auch günstiger.

In diesem **kostenlosen Ratgeber** erfährst Du, mit welchem Starter-Kit Du Dir ein HomeGym

zusammenstellst, in dem Du fit wirst, fit bleibst und ähnliche Erfolge erzielen kannst wie im Fitnessstudio - für unter 200 Euro.

Als Bonus erhältst Du einen 4-Wochen-Trainingsplan für Zuhause, mit dem Du sofort durchstartest.

[Klicke hier, um das Ebook kostenlos laden.](#)

Sportliche Grüße,

Dein Mark