

✓ **Individuell einsetzbar durch unterschiedliche Griffmöglichkeiten**

## 1 | Escape Bulgarian Bag

Perfekt für das Training von Kraft, Koordination, Ausdauer und Fitness. Für Personal-Training, Gruppen-Kurse oder Einzeltraining. Explosivkraft und Dynamik werden verbessert. Unterschiedliche Griffmöglichkeiten. Zur Stärkung der Griffkraft. Kunstleder. Gefüllt mit Sand und geschredderten Stoffresten.

▶ **Video online**

11 135 0500	5 kg, Grün	Stück 215,—
11 135 0513	8 kg, Blau	Stück 219,—
11 135 0526	12 kg, Rot	Stück 229,—
11 135 0539	17 kg, Grau	Stück 245,—



✓ **Bewegliches Innengewicht erhöht den Schwierigkeitsgrad**



## 2 | Escape Sandbag

Der robuste Sandbag findet sowohl im Indoor- als auch im Outdoorbereich seinen Einsatz und trainiert Arme, Oberkörper und den Rumpf. Egal ob werfen, heben, fangen oder schwingen – Dank der verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten wird ein optimales, an das Trainingslevel angepasstes, Workout ermöglicht. Durch

Bewegung des Innengewichts wird der Schwierigkeitsgrad erhöht. Doppelnähte, verstärkte Griffe, Gewicht aus Stahlgranulat. 55x25 cm.

▶ **Video online**

11 132 2705	10 kg	Stück 159,95
11 132 2718	15 kg	Stück 169,95
11 132 2721	20 kg	Stück 195,95

## 4 | Neu! Sport-Thieme Indian Clubbell

Komplett-Workout für den gesamten Oberkörper. Haltung und Core-Stabilität können verbessert werden. Griffkraft kann gestärkt werden. Für jeden Leistungsstand geeignet. Stahl, Schwarz.

▶ **Video online**

11 296 1402	2 kg	Stück 8,95
11 296 1415	4 kg	Stück 17,95
11 296 1428	6 kg	Stück 26,95
11 296 1431	8 kg	Stück 35,95
11 296 1444	10 kg	Stück 44,95

**Neu!**

✓ **Schwingen, pendeln, kreisen**

▶ **Produktvideo online: sport-thieme.de**

Indian Clubbell



ab **104,95**

✓ **Fester Kern sorgt für stabiles Gewicht**

**Top bewertet**  
sport-thieme.de



## 3 | Escape Corebag

Ideales Trainingsgerät für Anfänger. Kräftigt Rumpfmuskulatur und trainiert Kraft. Ob drücken, schieben, ziehen oder werfen – verschiedene Übungsmöglichkeiten machen den Corebag zu einem abwechslungsreichen Trainingsgerät. Eine weiche Außenschicht sorgt dafür, dass der Bodenbelag nicht beschädigt wird. Durch 4 Griffschlaufen ideal für Einzel- und Gruppentraining, robustes Material, fester Kern sorgt für stabiles Gewicht. Füllung: Metallsand. 50x20 cm bis 60x29 cm.

▶ **Video online**

11 132 2806	5 kg	Stück 104,95
11 132 2819	10 kg	Stück 109,95
11 132 2822	15 kg	Stück 119,95
11 132 2835	20 kg	Stück 124,95
11 132 2848	25 kg	Stück 129,95

▶ **Mehr Auswahl online: sport-thieme.de**

Escape



## 5 | Sport-Thieme All-Trainer

Der Klassiker für Aerobic und Aqua-Fitness. Vielseitig nutzbare Hantel. Kann nach individuellen Bedürfnissen befüllt und den Übungen und Leistungsständen angepasst werden. Variables Gewicht von 400 g bis 5 kg, füllbar mit Wasser, Sand, Eisenspänen, Bleischrot usw.

11 146 6906	Stück 16,95
ab 12	je Stück 14,95
ab 24	je Stück 13,95