

**PERFORM  
BETTER!**  
EUROPE

**PERFORM  
BETTER!**  
DIGITAL



**PERFORM  
BETTER!**  
CORPORATE



**PERFORM**  
**BETTER!**  
**EUROPE**



# FITNESS CON

<b>6</b>	PERFORM BETTER EUROPE
<b>10</b>	PB DIGITAL   PB CORPORATE
<b>20</b>	HYPERICE
<b>26</b>	TRX
<b>32</b>	PB EXTREME
<b>36</b>	PB STRONG
<b>40</b>	LET'S BANDS
<b>44</b>	FLEXVIT
<b>48</b>	POWERCUBE
<b>50</b>	MOBILITY STICK
<b>52</b>	FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN
<b>54</b>	ASSAULT FITNESS
<b>56</b>	STUDIOLÖSUNGEN
<b>70</b>	PB STEEL
<b>74</b>	FUNS
<b>78</b>	PERFORM BETTER INSTITUTE
<b>88</b>	COMMUNITY

A man with a beard, wearing a grey t-shirt and black shorts, is performing a kettlebell squat. He is holding a black kettlebell with a blue handle in his right hand, raised above his head. His left arm is extended forward, parallel to the ground. He is wearing red and black sneakers. The background is a textured, grey concrete wall. The lighting is dramatic, with strong shadows cast on the wall and floor.

**HERZLICH WILLKOMMEN  
IN DER WELT VON PB**

Wir stehen für höchste Qualität bei **Equipment, Ausbildungen** und **Studiolösungen für Functional Training** und sind der einzige Anbieter, der dir ganzheitliche Konzepte im Bereich Functional- und Athletiktraining bieten kann. Hochwertige Trainingsgeräte, bis ins Detail und für jeden Bedarf geplante Studiulösungen und ein breites Ausbildungsangebot – und das alles aus einer Hand!

Als Marktführer in Europa haben wir bereits über 1000 Studios erfolgreich ausgestattet und individuelle Trainingskonzepte implementiert. Du als Kunde profitierst von dieser jahrelangen Erfahrung, dem Fachwissen, sowie einer professionellen, ganzheitlichen Beratung und Betreuung.

Wir sind zudem nicht nur exklusiver Distributor der Marken TRX und Hyperice, sondern auf dem Markt auch mit unseren Eigenmarken „Perform Better Europe“ und „PB Strong“ vertreten.

Unser Perform Better Institute rundet das Leistungsangebot mit über 60 Ausbildungen und Seminaren rund um das Thema Functional Training ab und bietet dir so die Möglichkeit, deine Karriere als Functional Trainer zu starten, dich jederzeit weiterzubilden oder zu spezialisieren. Der jährliche Perform Better Functional Training Summit rundet unser Seminar- und Ausbildungsprogramm ab.

**// ENTDECKE AUF DEN NÄCHSTEN SEITEN WAS DIE WELT DES FUNCTIONAL TRAININGS ZU BIETEN HAT.**

**PERFORM  
BETTER!  
EUROPE**



## FUNCTIONAL TRAINING EQUIPMENT

### Du willst erstklassiges & langlebiges Equipment?

Wir sind der führende Anbieter von qualitativ hochwertigem Trainings-Equipment wie z.B. Kettlebells, TRX Schlingentrainer (Slings), Hanteln, Koordinationsleitern, Halfracks, Sandbags, Regenerations-Tools, Training Ropes, Minibands, Powerbands, Superbands, Equalizer, Sandbells und Medizinbällen. Wir helfen dir sehr gerne bei der Auswahl. Alle Produkte findest Du auch in unserem Online-Shop:



## GO DIGITAL

### Werde Mitglied im größten digitalen Netzwerk an digitalen Coaches!

PERFORM BETTER DIGITAL ist dein eigenes digitales Studio. Auf unserer Plattform kannst du deinen Kunden eine unlimitierte Anzahl an Live- und On-Demand Kursen anbieten.

PERFORM BETTER CORPORATE bietet deinen Mitarbeitern attraktive Kurse für jedes Bedürfnis. Mit unseren Live- und On-Demand Gesundheitskursen haben deine Mitarbeiter jederzeit Zugriff auf eine große Auswahl – wann und wo sie wollen.



## STUDIOLÖSUNGEN

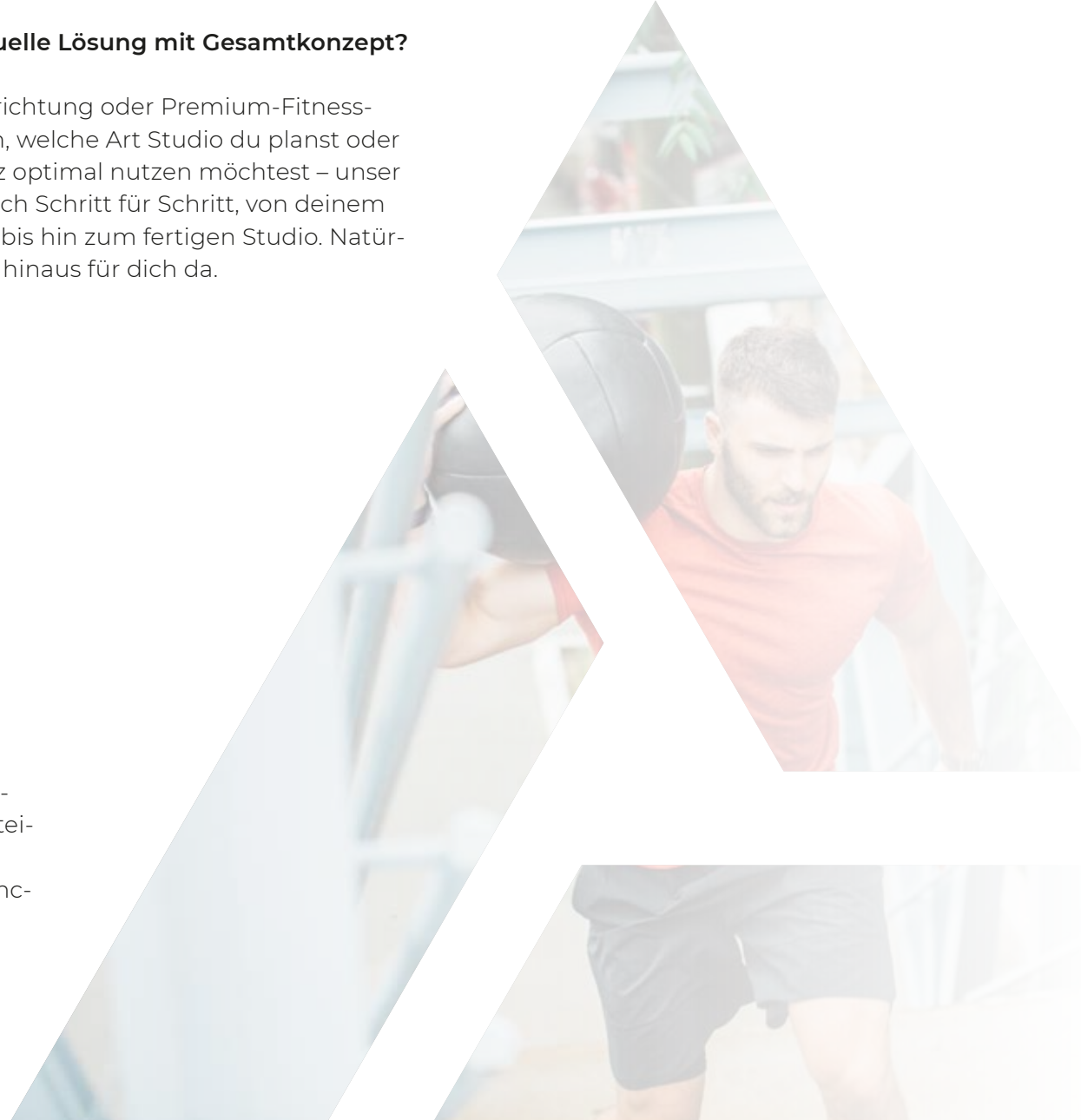
### **Du brauchst eine individuelle Lösung mit Gesamtkonzept?**

Ob Privatstudio, Reha-Einrichtung oder Premium-Fitness-center: Unabhängig davon, welche Art Studio du planst oder ob du einfach deinen Platz optimal nutzen möchtest – unser Expertenteam begleitet dich Schritt für Schritt, von deinem Traum über die erste Idee bis hin zum fertigen Studio. Natürlich sind wir auch darüber hinaus für dich da.

## AUSBILDUNGEN

### **Du willst dich aus- und weiterbilden oder spezialisieren? Und das mit richtig guten Mastertrainern?**

Unser PERFORM BETTER INSTITUTE ist ein etabliertes Aus- und Weiterbildungsinstitut auf höchstem Niveau. Ob Einsteiger oder angehender Experte – du profitierst von über 60 Aus- und Weiterbildungsformaten in den Bereichen Functional Training, Athletic Training, Movement, Rehab, Health und Neuro. Und das Offline oder Online. Du darfst wählen.



A person in a dark long-sleeved shirt and dark pants is standing on a blue mat in a gym, stretching with their arms raised and hands clasped above their head. A bright ring light is positioned in front of them, creating a strong backlight effect. The gym has a blue floor with white lines, and there are various pieces of equipment like weights and racks in the background. The scene is lit with a mix of the ring light and overhead gym lights.

**#GODIGITAL**

# // WERDE MITGLIED IM GRÖSSTEN NETZWERK AN DIGITALEN COACHES!



## WIR MACHEN DICH DIGITAL ERFOLGREICH!

Perform Better Digital ist dein eigenes digitales Studio. Auf unserer Plattform kannst du deinen Kunden eine unlimitierte Anzahl an Live- und On-Demand Kursen anbieten. Wir sorgen dafür, dass du die neuesten Technologien, Trends und Konzepte kennst, deine Kunden gezielt erreichst und ihnen eine professionelle, digitale Anlaufstelle bietest.

## DEINE VORTEILE

- Dein **Mitglieder- und Kundenstamm** bleibt dir nachhaltig erhalten
- Die Mitgliedschaftspakete sind in den Varianten **Basic, Pro** und **Gym** buchbar – so ist für jeden Trainer oder jede Studiogröße das Richtige dabei
- Das praktische **Kalendermanagement** – so können deine Teilnehmer deine Kurse ganz einfach buchen und verpassen kein Training
- Die **Kreditkartenzahlung** – so hast du garantierte Einnahmen in kürzester Zeit
- Das **Digital-Boost Dashboard** – zur Überprüfung wie deine Kurse laufen und wohin sich dein Umsatz entwickelt
- Die **DSGVO**-konforme Plattform zur sicheren Datenübertragung



## // WIR LASSEN DICH MIT DER TECHNOLOGIE NICHT ALLEINE!



Wir helfen dir vom Start weg mit Onboarding-Videos und Guidance-Tipps, wie du deine Kurse am effektivsten anbieten kannst. Dabei steht dir z.B. die Option zur Verfügung, deine Kurse integriert auf deiner eigenen Homepage anzuzeigen. Wenn du noch keine Homepage hast, dann bekommst du von uns ein eigenes Profil bzw. eine eigene Landingpage auf der PB Digital Plattform.

## // BAUE DEINE KOMPETENZ AUS!

Mit dem **Certified Corporate Health Coach** wirst du von uns zum Firmenfitness-Experten fortgebildet. Die zertifizierte Ausbildung umfasst die wichtigsten Themen rund um die betriebliche Gesundheitsförderung. Baue dir ein zweites Standbein auf, indem du über unser Netzwerk gezielt in die Neukunden-Ansprache von Arbeitgebern / Firmen gehst und deine digitalen Live- und On-Demand Kurse deren Mitarbeitern anbietest. Werde Teil dieses Wachstumsmarktes und mache die Arbeitswelt ein Stückchen fitter & gesünder.

+49 89 37918601  
info@perform-digital.de





**#CORPORATEFITNESS**

# // DIE LÖSUNG FÜR HOME OFFICE & FITNESS!



## **SO HÄLTST DU DEINE MITARBEITER FIT!**

Arbeitsschutz und Gesundheitsschutz haben in Deutschland eine lange Tradition und die Fürsorgepflicht für dich als Arbeitgeber endet nicht im Home Office. Biete deinen Mitarbeitern attraktive Kurse für jedes Bedürfnis. Mit unseren Live- und On-Demand Gesundheitskursen haben deine Mitarbeiter jederzeit Zugriff auf eine große Auswahl – wann und wo sie wollen. Wir stellen mit unserer Technologie, unserem Know How und einem Netzwerk an Gesundheitsdienstleistern den perfekten Lösungsansatz zur Verfügung und vernetzen die Beteiligten zum gegenseitigen Nutzen.

## **DEINE VORTEILE**

- Deine **Mitarbeiter** bleiben fit und gesund
- Du erhältst Zugriff auf eine **Online-Plattform** mit Live- und On-Demand Kursen
- **Top qualifizierte Trainer und Studios** als Kurs-Anbieter
- Zertifizierte Angebote
- Die **Kreditkartenzahlung** – einfache und sichere Abwicklung
- Die **DSGVO**-konforme Plattform zur sicheren Datenübertragung





## // **BILDE DEINE MITARBEITER ZU CORPORATE FITNESS- EXPERTEN AUS!**

Du hast die Möglichkeit deine Mitarbeiter bei uns zum **Certified Corporate Health Guide** fortzubilden. Stelle sicher, dass deine Mitarbeiter zu 100% richtig unterstützt werden und diese nachhaltig an ihrer Gesundheit arbeiten. Hilfe ihnen bewusster zu leben und profitiere dauerhaft von motivierten und produktiven Mitarbeitern. Wir bieten u.a. Themen wie Bewegung, Ergonomie und Ernährung oder unterstützen dein Unternehmen bei der Zusammenstellung eines eigenen Corporate Health Konzepts.

Get healthy now!

+49 89 37918601  
info@perform-digital.de







# MARKE





A man in a light blue athletic shirt is using a black Hypervolt GO massage gun on his right arm. The device has a white logo and the text 'Hypervolt GO' on it. The background is a soft, light blue gradient.

**INNOVATION.  
REGENERATION.**

## // KANNT DU ES SCHON SPÜREN?

Hyperice, weltweit Marktführer im Bereich Recovery & Wellness bietet dir hochwertige Regenerations- und Massagegeräte sowie ein smartes 360°-Gesamtkonzept an, das Einzelsportlern und Teams eine holistische Lösung im Recovery-Bereich bietet. Und Hyperice erlebt auch hierzulande einen echten Hype. Kein Wunder, denn auch immer mehr internationale Top-Athleten und Profi-Teams setzen in puncto Recovery und Regeneration auf Hyperice. Gerade gewann beispielsweise Naomi Osaka, die schon seit Längerem auf Hyperice setzt, die Australian Open. Und auch die legendären L.A. Lakers und die N.Y. Yankees nutzen bereits die smarten Hyperice-Produkte.

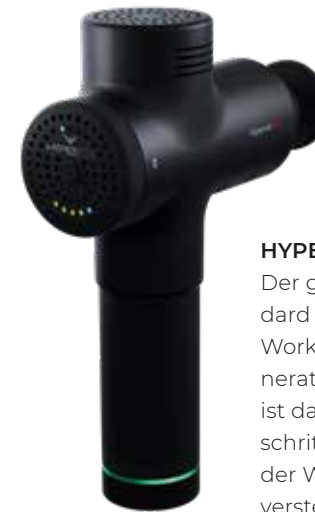
Zudem können durch Konnektivität Produkte wie der Hypervolt Plus mit der Hyperice App verbunden werden, um deine individuelle Regenerationssteuerung zu optimieren und so mittel- bis langfristig die Grundlage einer erfolgreichen Trainingsentwicklung unterstützen. Denn genauso wie die individuell richtige Belastungssteuerung ist auch die passende Regenerationssteuerung im Rahmen einer 360°-Gesamtlösung à la Hyperice der Schlüssel zum Erfolg.





#### **HYPERVOLT BLUETOOTH® STANDARD**

Man nennt ihn auch eine Sinfonie aus Kraft, Leistung und Individualität. Das Vibrationsmassage-Tool eignet sich besonders gut, um dich in den Bereichen Beweglichkeit, Regenerationszeit und schnelle Heilung nach Muskelverletzungen zu unterstützen. Natürlich mit zugehöriger App und Bluetooth®-Funktion.



#### **HYPERVOLT PLUS BLUETOOTH®**

Der große Bruder des Hypervolts Standard bringt 30 % mehr Power für dein Workout und deine anschließende Regeneration mit. Mit satten 90 Watt Leistung ist das Plus-Modell das stärkste und fortschrittlichste Perkussionsmassage-Tool der Welt. App und Bluetooth®-Funktion verstehen sich natürlich von selbst.



#### **HYPERVOLT GO**

Unterwegs regenerieren „leichtgemacht“. Der Hypervolt GO ist das kleinste Mitglied der Hypervolt Family und ist ganze 30 % kleiner als der Hypervolt Plus. Mit nur 0,7 kg ist er zudem ein Fliegengewicht, das du bedenkenlos in dein Handgepäck packen kannst und darfst.



### VENOM

Wohlig warm und effektiv. Durch die Kombination aus Wärme und Vibration helfen dir diese Massage-Kompressen bei der Entspannung oder präventiven Versorgung deiner Muskulatur im unteren Rücken, im Knie oder in der Schulter. Der digitale Touchscreen erlaubt es dir die Temperatur, die Vibrationsart und die Dauer für deine Massage individuell anzupassen.



### VYPER 2.0

Das vibrierende Rollenspiel. Die Kombination einer traditionellen und hochwertigen Faszien-Schaumstoffrolle gepaart mit drei leistungsstarken Vibrations-Stufen, ist sowohl perfekt für dein Warm-Up als auch deine myofasziale Stimulation und kann dich bei der Reduktion von Muskelschmerzen unterstützen.



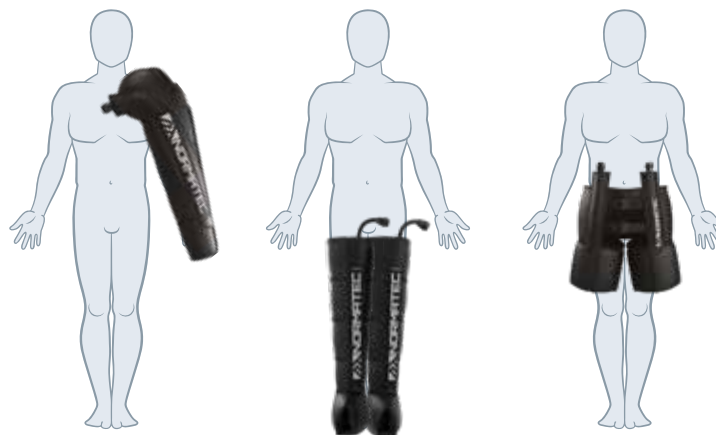
### HYPERSPHERE

Rund, kompakt und punktuell. Diese Vibrationskugel ist nicht nur praktisch und reisefreundlich, sie ist noch dazu das Must-Have für deine Tiefenregeneration. Mit den kompakten Maßen des Balls kannst du vor allem punktuelle Zonen perfekt erreichen und therapieren. Die Kombination aus hochintensiver Vibration und Kompression bietet dir ganz neue Möglichkeiten.



**HARTES TRAINING.  
BESSERE REGENERATION.**





#### **NORMATEC 2.0 LEG RECOVERY SYSTEM**

Dein Massagetherapeut zum Anziehen. Das gezielte Bein-Recovery-System ist sowohl dein High-Tech-Aufwärmgerät als auch eine dynamische Methode zur schnelleren Erholung nach deinem Training, mit der du dir einen großen Wettbewerbsvorteil verschaffen kannst.

Entwickelt für alle Leistungsstufen und empfohlen von 97% der amerikanischen Profi-Mannschaften, sorgt es durch Druckaufbau mit verschiedenen Intensitäten und Programmen schnell wieder für frische und leistungsfähige Beine.

Mit Hilfe der Bluetooth®-fähige NormaTec-App integrierst du deine Recovery-Daten direkt in deinen Trainingsplan und behältst so alles in einem professionellen Überblick.



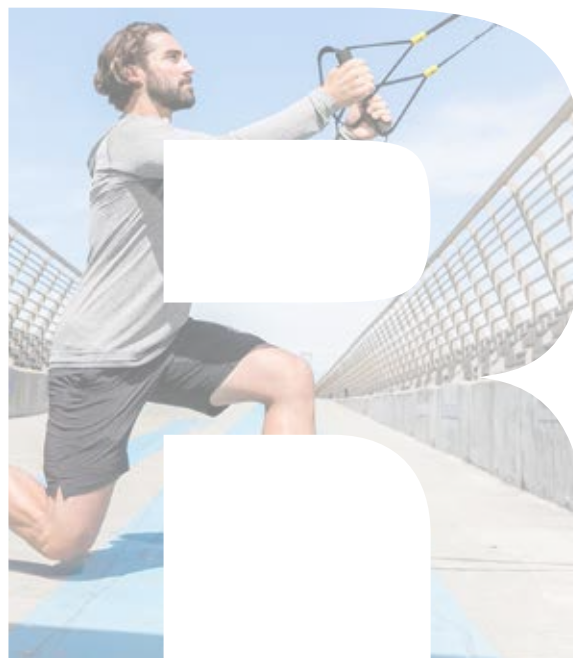
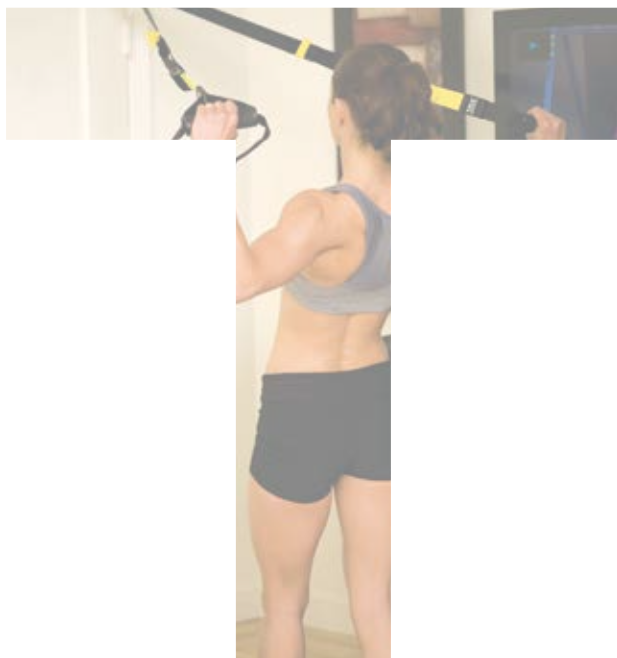
A man with a beard and curly hair is performing a TRX suspension training exercise outdoors. He is wearing a grey long-sleeved hoodie, black shorts, and green sneakers. He is holding the black handles of the TRX straps, which are attached to a yellow strap that is anchored to a tree trunk. He is leaning forward, demonstrating a core or strength exercise. The background shows a blurred forest with green trees and a clear sky.

**MAKE YOUR BODY  
YOUR MACHINE.**

## // SCHON MAL GLEICHZEITIG SO VIELE MUSKELN GESPÜRT?

Nein? Dann vertraue auf den Weltmarktführer TRX im Bereich Suspension Training und erreiche mit effektiven Ganzkörper-Workouts deine Fitnessziele! Egal wo, egal wann – wir garantieren dir: **Du wirst deinen Körper positiv spüren.**

Die TRX Suspension Trainer sind die originalen Schlingentrainer und seit Jahren die weltweit meistverkauften Functional Training Tools. Neben den klassischen Schlingentrainern für alle Fitness-Stufen gibt es für dich noch viele weitere hocheffektive Functional Training Tools.





#### **TRX PRO 4**

Robust, gepolstert und für hohe Ansprüche. Der TRX Pro 4 Schlingentrainer ist die ultimative Lösung, wenn du ambitionierter Sportler, Fitness Professional oder Trainer bist. Bei über 300 Übungen wird dir garantiert nie langweilig.



#### **TRX STUDIOVERSION 4.0**

Höchste Qualität und Beständigkeit. Hast du ein Studio, arbeitest im Verein oder bist Personal Trainer? Dann sollte dein Schlingentrainer dem täglichen Gebrauch standhalten. Genau dafür ist die Studioversion 4.0 perfekt ausgelegt.



#### TRX BURN

Der Allrounder unter den Schlingentrainern. Du möchtest Fett verbrennen, Muskeln aufbauen oder deine Mobilität steigern? Mit diesem Tool legst du dafür den Grundstein. Mit jeder 20-Minuten-Trainingseinheit kommst du deinem Ziel ein Stückchen näher.



#### TRX MOVE

Das Leichtgewicht zum attraktiven Preis. Mit diesem Einsteigermodell hast du dein Fitnessstudio immer dabei. Zum Erlernen der Übungen helfen dir im Paket enthaltene Workout-Videos und Fitness Poster mit umfangreichen Ganzkörper-Workouts.

#### TRX APP

Die TRX APP ist dein mobiles Trainings-erlebnis. Sie beinhaltet personalisierte Workouts, auf die du jederzeit und überall zugreifen kannst.





### TRX ROCKER

Die einzige Faszienrolle mit dem „Wipp-Prinzip“. Diese hocheffektive Technik hilft dir bei einer hyperfokussierten Muskelentspannung, einer erhöhten Durchblutung sowie einer allgemeinen Erholung. „Wippe“ dich durch drei Intensitätsstufen und Sorge für deinen vollen Release-Prozess.



### TRX CONDITIONING ROPE

15 Meter pures High Intensity Ganzkörper- und Cardiotraining. Mit den Rope Workouts stärkst du deine Power, Rumpfstabilität und Schulter- & Armkraft. Das Konzept ist denkbar simpel: Du fixierst das Tau in der Mitte und bringst es dann an beiden Seilenden in Schwingungen. Und dann sprechen wir uns in 30 Sekunden wieder ...



### TRX XMOUNT

Der TRX Xmount bietet dir neue Variationsmöglichkeiten im Bereich Widerstandsdosierung und Übungsvielfalt. Er kann schnell und einfach an jede massive Holz- oder Betonwand installiert werden und bietet optimale Sicherheit beim TRX Suspension- oder Rip-Training. Die maximale Belastbarkeit liegt bei 300 kg.



### TRX POWER BAG


DAS Tool für deine Core Strength und Stabilität. Mit ihrer robusten Außenhülle sind die TRX Power Bags wie gemacht für harte Trainingseinheiten und ermöglichen dir vielseitige, funktionelle Workouts mit einer riesen Bandbreite an Übungen.



### TRX RIP TRAINER

Das Core Training Deluxe. Durch die Arbeit gegen den asymmetrischen Widerstand eines Gummibandes wird dein gesamter Körper, aber vor allem der Rumpf, gestärkt. Sorge für Stabilität in Bauch und Rücken und trainiere mit dem TRX Rip Trainer deine Rotations- und Schnellkraft.



A man in a blue t-shirt and black shorts is rowing on a black rowing machine in a gym. The machine has a digital display and a large flywheel. The gym floor is green with white yard lines. In the background, there are various gym equipment like a barbell and weights.

**ATHLETIC.  
CARDIO.  
STRENGTH.**



## // DU SUCHST EINE MARKE, DIE ALLES HAT?



Perform Better USA hat über 30 Jahre Erfahrung im Kraft- und Functional Training Bereich. Aus dem gesammelten Know-how wurde für dich die Eigenmarke PB Extreme entwickelt. Ihr Ziel ist es, dir Produkte in Studioqualität zu einem unschlagbaren Preis-Leistungs-Verhältnis anzubieten.

Die gesamte Produktpalette bietet die Möglichkeit, dein Studio, deinen funktionellen Trainingsbereich oder dein eigenes Heimfitnessstudio einheitlich auszustatten. Ob Plyo-Boxen, Rower oder Boxkrallen – PB Extreme überzeugt durch seine „extreme“ Angebotsvielfalt.





### SKI TRAINER

Dein Langlauf- und Ski Training zu jeder Jahreszeit. Durch ein gelenkschonendes Training bei hohem Kalorienverbrauch trainierst du alle Ski-relevanten Muskeln wie Oberkörper-, Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur. In der Display-Anzeige kannst du dich auf Werte wie u.a. Zeit, Distanz, Puls, Watt und Kalorien genau überprüfen.



### ROWER

Dein Trainingspartner für schweißtreibende Cardio Workouts. Der PB Extreme Rower ist das perfekte Cardiogerät für Fitnessstudios, Hotels oder für dein Zuhause. Das Rudertraining gehört zu den effektivsten Trainingsarten und beansprucht 75% deiner Muskelgruppen. Zusätzlich wird dein Herz-Kreislaufsystem gefordert. Ob Warm-Up, Cool-Down oder eine eigenständige Trainingseinheit – alles ist möglich.





#### HANTELBANK

Trainiere in 5 verschiedenen Positionen. Diese hydraulisch verstellbare Hantelbank ist robust, widerstandsfähig, langlebig und sehr schnell und einfach zu justieren. Durch integrierte Griffe und Rollen kannst du sie sehr leicht transportieren und einfach an deine Lieblingsgeräte oder zu deinen Lieblingstools mitnehmen.

#### SOFT MEDIZINBALL

Er behält seine Form bei, ist groß, weich, robust und strapazierfähig. Diese Beschreibung passt am besten zu einem PB Extreme Soft Medizinball. Speziell hergestellt für dein intensives Wurf- und Fangtraining und ideal zu Rehabilitationszwecken, gibt es diesen mit Vinyl/Nylon beschichteten Ball in unterschiedlichen Gewichtsstufen.



#### HALF RACK

Dieses „halbe Gestell“ hat einfach alles. Hergestellt aus hochwertigem Stahl beinhaltet dieses Half Rack Hantelscheibenaufnahmen, Sicherheitsstreben, Scheibenablagebolzen, Langhantelhaken mit Safety-Verschluss-System, eine gebogene Klimmzugstange, Kettenhalter sowie Befestigungen für Tubes und Ropes. Noch dazu glänzt es durch eine freistehende und sehr standsichere Bauweise.



A man with a beard and short dark hair is performing a squat in a gym. He is wearing a black zip-up hoodie and black shorts. He is holding a barbell with both hands, positioned across his upper back. The barbell has yellow and green weight plates on both sides. He is in a deep squat position, with his knees bent and his back straight. The background shows gym equipment, including a squat rack and other weights.

**DEINE MUSKELKRAFT.  
DEINE POWER.**

## // **DU WILLST EINE TOP MARKE FÜR MEHR POWER?**

Unsere Produkt Brand PB Strong ist speziell für dein schweres Muskeltraining und den Wettkampfbereich entwickelt worden. Kräftig, stark und robust glänzt sie vor allem mit einem „massiv“ guten Preis-Leistungs-Verhältnis. Mit den hochwertigen Langhantelstangen inklusive passender Gewichtsscheiben, Kurzhanteln, Hexhanteln, Bumper Plates, Slamballs, Turnringe etc. kannst du dich so richtig verausgaben und Vollgas geben.

Das Equipment im charakteristischen schwarzen Style gibt es natürlich in vielen Gewichtsstufen, damit du dich kontinuierlich steigern kannst. Wir wissen was du brauchst, wenn es um dein Krafttraining geht. Daher lässt das PB Strong Produktportfolio keine deiner Wünsche offen. Überzeuge dich am besten selbst und freue dich schon jetzt auf deine schnellen Fortschritte.

**PB**  
**STRONG**



### WETTKAMPF HANTELSTANGE PRO

Die PB Strong Wettkampf Hantelstangen Pro haben dank ihrer hochwertigen Legierung eine extrem hohe Zug- & Druckfestigkeit bei gleichzeitiger Elastizität. Sie sind sehr robust und auf hohem Niveau gefertigt. Es stehen dir zwei, den Gewichtheber-Wettkampfvorgaben entsprechende Ausführungen der Hantelstange zur Auswahl. Die 20 kg Stange besitzt 12 Nadellager und die 15 kg Stange besitzt 8 Nadellager aus Hart-Chrom, die den Druck auf Hand und Gelenke effizient reduzieren und so deinen Trainingskomfort erhöhen.



### 3-GRIFF-HANTELSCHLEIBEN

Die PB Strong 3-Griff-Hantelscheiben sind passend zu allen Hantelstangen mit einer Scheibenaufnahme, die einen Durchmesser von 50 mm besitzen. Durch die hochwertige Gummierung handelt es sich hier um bodenschonende sowie kratz- und stoßunempfindliche Gewichte. Die Plates sind robust und langlebig. Der Stahlkern minimiert den Rückstoß der Scheibe beim Aufprall auf den Boden. Das 3-Griff-Design ermöglicht dir ein einfaches Handling der Scheibe.



### WETTKAMPF HANTELSCHLEIBEN

Die PB Strong Wettkampf Hantelscheiben passen auf alle Hantelstangen mit einem Scheibenaufnahme-Durchmesser von 50 mm. Durch die hochwertige Gummierung handelt es sich hier um bodenschonende sowie kratz- und stoßunempfindliche Gewichte. Die Plates sind robust und langlebig. Der Stahlkern minimiert den Rückstoß der Scheibe beim Aufprall auf den Boden. Die Scheiben entsprechen den Gewichtheber-Wettkampfvorgaben und eignen sich so ideal für das Competitiontraining.





### HEXHANTEL

Die PB Strong Hexhanteln verfügen über einen ergonomisch geformten Griff sowie eine Gummibeschichtung. Sie sind hochwertig verarbeitet, langlebig und eignen sich mitunter auch aufgrund ihrer bodenschonenden Eigenschaften sowohl für deinen professionellen Einsatz im Studio als auch für deinen privaten Gebrauch.



### PB STRONG HANTELSTANGEN VERSCHLUSS

Die PB Strong Lockjaw Pro Hantelverschlüsse sind sehr robust und hochwertig verarbeitet. Dank dem simplen One-Klick-Verfahren, kannst du diese Verschlüsse in nur wenigen Sekunden aufziehen und wieder abnehmen. Trotz der Leichtigkeit der Hantelstangenverschlüsse, halten sie sehr hohen Belastungen während der Übung stand.



### JAM BALL

Der PB Strong Jamball besitzt eine widerstandsfähige Außenhaut aus dickem Gummi und ist so den stärksten Belastungen gewachsen. Eine Füllung aus Sand sorgt für das nötige Gewicht und verhindert durch Flexibilität jeglichen Rebound. Die strukturierte, raue Oberfläche sorgt für den optimalen Grip bei all deinen Übungen.



### TURNRINGE

Diese hochwertigen Turnringe aus Holz eignen sich sowohl für deinen privaten Gebrauch als auch für die frequentierte Nutzung im Studio. Die Gurte der PB Strong Turnringe sind mit 5,5 m extra lang und können überall befestigt werden, wo stabile Verankerungsmöglichkeiten in ausreichender Höhe vorhanden sind.



**INTENSIVER.  
EFFEKTIVER.**



## // LUST AUF WIDERSTAND?

Mit den Powerbands von Let's Bands kannst du überall und jederzeit trainieren. Sie sind leicht, klein, vielseitig und passen garantiert in jede Tasche. Let's Bands ist DER Premium-Anbieter für Widerstandsbänder.

Hier erhältst du hohe Qualität zu einem günstigen Preis. Da die Powerbands in verschiedenen Widerstandsstufen erhältlich sind, kannst du für jede Übung dein favorisiertes Band neu wählen. Außerdem gibt es für dich schon fertig zusammengestellte Sets, die dir die geballte Ladung Power nach Hause bringen.

**LET'S  
BANDS**



### POWERBANDS SET PRO

Das ultimative Rundum-Paket für dein intensives Ganzkörper-Workout. Drei powerbands MINI, ein powerband MAX in Blau (Stark) und ein powerband MAX in Grün (Mittel), das Trainingshandbuch, ein Transportbeutel sowie das powerbands-Armband. Durch die verschiedenen Bandstärken hast du eine unbegrenzte Übungsvielfalt und ein garantiert vollwertiges Rundum-Training. Klingt gut, oder?



### POWERBANDS LADY

Love your body. Shape your body. Mädels aufgepasst, denn das Lady Set hat's in sich: Neben drei stylischen Bändern in Rosa, Lila und Pink inklusive Tragebeutel erhältst du ein effektives 4-Wochen-Programm mit kostenlosem Zugang zum Let's Bands Online-Training. Arbeite gezielt an deinen Problemzonen und komme schneller an dein Ziel. No Excuses Girls – denn du kannst überall & jederzeit trainieren.



### POWERBANDS FLEX

Maximal flexibel. Die FLEX- oder auch Therabänder genannt, sind perfekt für die Aktivierung deiner Muskulatur und zur Rehabilitation geeignet. Die unterschiedlichen Widerstände der drei im Set enthaltenen Bänder werden durch die Dicke bestimmt. Du arbeitest extrem gelenkschonend, was ein wesentliches Plus in der Therapie und im Fitnessstraining ist. Der mitgelieferte Türanker erhöht die Einsatzmöglichkeiten für dein Training.



**LET'S  
BANDS**



#### **POWERBANDS MAX**

Das Mini Gym für Zuhause. Ob für dein Warm-Up, dein Stabilitäts-, Kraft-, Ausdauer-, oder Koordinationstraining – dieses Set aus drei powerbands MINI und einem powerband MAX in Blau (Stark) hat's in sich und ist sowohl für Einsteiger als auch Profis bestens geeignet. Mit den unterschiedlichen Bandstärken sind dem Training keine Grenzen gesetzt. Und am Ende deines Workouts kannst du die Powerbands auch für dein Stretching verwenden.



#### **POWERBANDS TUBE**

Einen stabilen Rumpf und eine gute Koordination. Das sind nur zwei Vorteile, die das Training mit den Tubes – elastische Gummibänder mit Schaumstoff-Griffen – zu bieten hat. Kräftigung und Straffung gehören ebenfalls dazu. Und wer kann dazu schon „nein“ sagen? Durch dynamischen Widerstand trainierst du effektiv und gelenkschonend zugleich und nach dem Training packst du einfach alles in deinen praktischen Tragebeutel.



#### **POWERBANDS APP**

Powerbands 2.0 – das smarte Trainingshandbuch für dein Smartphone und Tablet.

A man in a blue long-sleeved athletic shirt and black shorts is captured in mid-stride, running on a paved path. He is wearing bright green running shoes. The background features a scenic landscape with mountains, a body of water, and a clear sky. The text is overlaid in large, bold, white letters.

**LANGLEBIGER.  
REGIONALER.  
HAUTVERTRÄGLICHER.**

## // **MADE IN GERMANY**

#bandsreloaded. FLEXVIT ist ausgezeichnet mit dem Siegel „Designed, Developed and Made in Germany“. Mit den dort regional hergestellten Widerstandsbändern kannst du in allen Bewegungsebenen deine Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination trainieren.

Das besondere Material der Bänder ist nicht nur hautfreundlich, sondern auch unvergleichlich robust und langlebig – und das dank einer einzigartigen Herstellungstechnologie. Mit FLEXVIT Bändern ist das unangenehme Ziepen auf deiner Haut Geschichte. Durch ihre Waschbarkeit setzen sie zudem neue Maßstäbe in Sachen Hygiene und Allergierisiko.

**FLEOVIT**  
BANDS RELOADED





#### **FLEXVIT MINI BAND**

Das kleine Band mit großer Wirkung. Dieses Widerstandsband ist Made in Germany, hergestellt aus textilumwebtem Gummi für ein großartiges Hautgefühl und darüber hinaus im Besitz eines Ökotex-Zertifikats. Du kannst es zur Mobilisation und zur Aktivierung und Dehnung deiner Muskelgruppen verwenden. Das bei 60°C waschbare Band gibt es in 6 verschiedenen Stärken – für alle Ansprüche und Trainings-Level.



#### **FLEXVIT RESIST BAND**

Sprint, Sprung und Agilität. Dieses Resist Band ist nach den höchsten Ansprüchen von Profisportlern und Physiotherapeuten angefertigt und ist besonders für dein Sprungtraining, für einen kreativen Einsatz in der Rehabilitation, für dein High-Intensity-Training und für sportartspezifisches Techniktraining geeignet. Auch diese Bänder-Reihe glänzt mit anti-allergischen Herstellungsmaterialien und ist sowohl einzeln in 4 Stärken als auch im kompletten 4er Set erhältlich.





**FLEXVIT REVOLVE BAND**

Die erste Wahl für deine Rotations- und Antirotationsübungen. Die Revolve Bänder bieten dir ein optimales und ganzheitliches Core-Training – gleichzeitig aber auch die Möglichkeit einer zielgenauen Ansteuerung von bestimmten Körperpartien. Dieses Band verfügt außerdem über die gewohnt hohe FLEXVIT Qualität und ist damit enorm robust und reißfest. Mit seiner kompakten Größe und erhältlich in 4 verschiedenen Stärken, passt es sogar in deine Hosentasche.



**FLEXVIT MULTI BAND**

Dein freies Training für Kraft, Ausdauer, Balance, Core und Flexibilität. Diese Band-Variation eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Profis, egal ob zuhause oder unterwegs. Die Einsatzgebiete umfassen sowohl physiotherapeutische Zwecke als auch das Training für nahezu jede Muskelgruppe- und -kette. Die Übungsvariationen sind für dich nahezu unbegrenzt und du kannst aus 3 verschiedenen Stärken wählen.



**FLEXVIT PATBAND**

Beinahe einmal um die Welt geht das über drei Meter lange PATband. Bei einer maximalen Ausdehnung kommt es sogar auf bis zu ca. 9 Meter und hat zudem 16 eingenähte Schlaufen, damit du die Möglichkeit hast das Band vielseitig einzusetzen. Das PATband ist DER Allrounder für dein Functional Training und in enger Zusammenarbeit mit dem PAT-System Entwickler und dem Athletiktrainer Patrick Herzog entstanden.





**BODY CONTROL.  
POWER.**



# PowerCube



## POWERCUBE

Das dreidimensionale Cube-Wunder. Von Liegestützvariationen über Pull- & Pushübungen bis hin zu verschiedensten Haltepositionen – mit dem PowerCube sind deinem Bodyweight Training so gut wie keine Grenzen gesetzt.

Das hochrobuste Trainingsgerät, das der Calisthenics-Athlet Tim Wacker in Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten, Profisportlern und Sportorthopäden entwickelt hat, liefert dir zahlreiche Trainingsoptionen mit deinem eigenen Körpergewicht und fördert so deine Körperkontrolle, deine Koordination & deine Kraft.



A man with dark hair and a beard, wearing a dark blue Adidas hoodie and black shorts, is performing a pull-up on a bright orange bar in a gym. He is looking down and to the left with a focused expression. The background shows various gym equipment, including a rack of weights and a rowing machine, in a dimly lit environment. The text "FULL RANGE OF MOTION." is overlaid in large, white, bold, sans-serif font at the bottom of the image.

**FULL RANGE  
OF MOTION.**



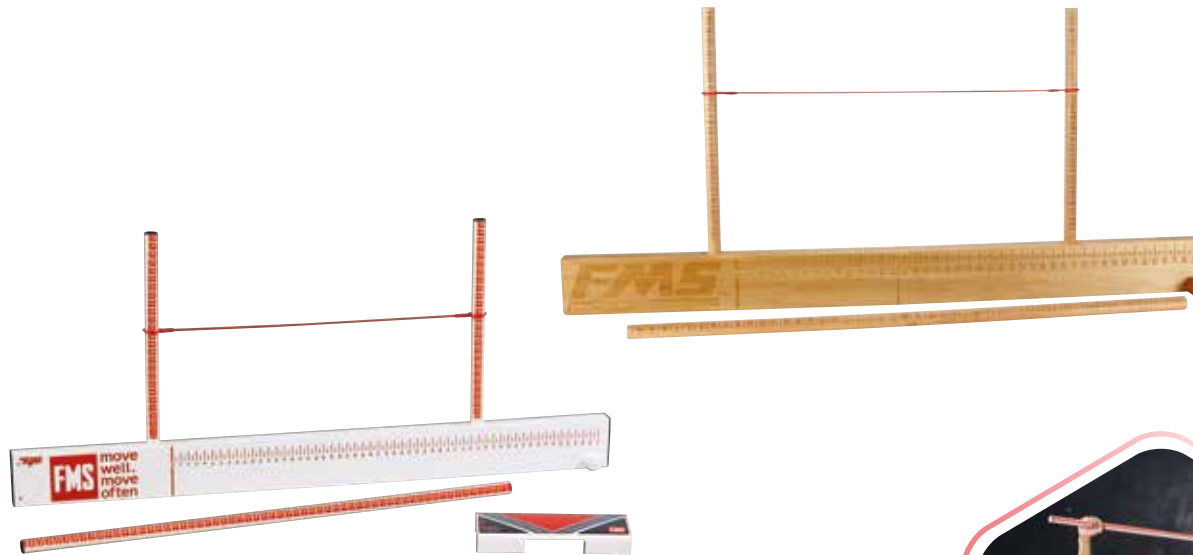
#### **MOBILITY STICK**

Stretching mal anders. Der Mobility Stick ist ein revolutionäres Trainingstool zur Verbesserung deiner funktionellen Beweglichkeit, deiner Körperhaltung & Stabilität und deines Körperbewusstseins. Das Training mit diesem flexiblen Stick, den es in 5 verschiedenen Längen und 2 unterschiedlichen Stärken gibt, verhilft dir deine „Range of Motion“, also deinen Bewegungsradius, zu verbessern.

Das Tool ist sowohl perfekt für dein Warm-Up als auch für verschiedene Stretching-Übungen und verhilft deinem Körper und dem zentralen Nervensystem die neuen Bewegungsimpulse schneller und besser zu adaptieren.



**MOVE WELL.  
MOVE OFTEN.**



### FUNCTIONAL MOVEMENT SYSTEMS TEST KIT

Schnell und einfach Beweglichkeit und Verletzungsrisiko analysieren. Mit dem FMS Test Kit kannst du die Leistung deiner Mitglieder vor und nach Rehabilitationsphasen, nach der Durchführung gezielter Trainingsprogramme oder vor dem Wiedereinstieg in den Sport, messen. Vier standardisierte und weltweit bekannte Verfahren zur Analyse von fundamentalen Bewegungsmustern, Dysfunktionen und Asymmetrien zeigen dir, ob dein Kunde in seiner Bewegung funktionelle Symmetrie aufweist.

Die dazugehörige Motor Control Screen Slide Box ist ein wichtiges Ausrüstungsteil, das dir Informationen darüber liefert, wie du deine Bewegung durch einbeinige oder einarmige Bewegungskompetenz stabilisieren, balancieren und kontrollieren kannst.

Das FMS Test Kit gibt es in einer Holz- und Kunststoffvariante.



### WERDE FMS EXPERTE!

Du willst mehr über das standardisierte und weltweit bekannte Verfahren von Gray Cook und Lee Burton zur Analyse von fundamentalen Bewegungsmustern lernen? Dann nimm an unserem Functional Movement Screen Seminar teil!

Weitere Infos zur Ausbildung findest du auf Seite 78 oder hier:



A group of six people are exercising on stationary bikes in a gym. They are all focused on their workout, leaning forward and pedaling. The gym has a modern, industrial feel with hanging rings and large windows in the background. The text "TRAIN LIKE A PRO." is overlaid in large, white, bold letters on the bottom left of the image.

**TRAIN LIKE  
A PRO.**



### **ASSAULT RUNNER PRO**

Bist du bereit dein Training wieder selbst in die Hand zu nehmen? Der Assault Runner Pro ist eine neue Art von Laufgerät, das komplett von dir gesteuert wird, d. h. du hast die Kontrolle über deine Geschwindigkeit, Schritte und Leistung. Während du motorisierte Laufbänder nach Belieben einschalten, anpassen und ausschalten kannst, fordert der Assault Runner Pro ständig deine volle Aufmerksamkeit und verlangt 100 % Einsatz bei jedoch deutlich reduziertem Verletzungsrisiko.

Er wurde aus hochwertigem Stahl gefertigt und mit einer schwarzen stylischen Pulverbeschichtung umhüllt. Durch eine kompakte, platzsparende Bauweise und mit eingebauten Transportrollen versehen, ist der Assault Runner Pro benutzerfreundlich, problemlos zu bedienen und benötigt keinen Stromanschluss.

Der Assault Runner Pro ist außerdem mit Bluetooth ausgestattet, sodass du ihn mit deinem Smartgerät koppeln kannst, um dein Training zu verfolgen oder aus den integrierten Trainingsprogrammen zu wählen.



# **ASSAULT** FITNESS

### **ASSAULT AIR BIKE PRO**

Du definierst deinen Widerstand. Das Assault Air Bike Pro ist das ultimative Tool für dich, wenn du ein individuelles und leistungsstarkes Trainingserlebnis suchst. Der Widerstand erhöht sich automatisch, wenn du Tritt- oder Ziehgeschwindigkeit erhöhst. Daher brauchst du für dein Training auch keinen Stromanschluss. Das Hybrid-Bike ist langlebig, kompakt, wartungsarm und sowohl für den Einsatz zu Hause als auch im Fitnessstudio ausgelegt.

Ein hoch belastbarer Stahlrahmen und verstärkte Stahlpedale sorgen für die nötige Stabilität und Balance. Durch abgedichtete Patronen- und Tretlager wird das Bike vor Schweiß, Staub und Schmutz geschützt. Mit seinem gepolsterten Sitz und den praktischen Lenkergriffen ist das Assault Air Bike Pro das benutzerfreundlichste Rad, das es derzeit auf dem Markt gibt.

Der LCD-Bildschirm ist mit Bluetooth ausgestattet, sodass du ihn mit deinem Smartgerät koppeln kannst, um dein Training zu verfolgen oder aus den integrierten Trainingsprogrammen zu wählen.



**PB FACILITY  
DESIGN**



## // **WARUM PLANST DU AM BESTEN MIT UNS?**

Weil für uns im Mittelpunkt unseres Handelns steht, dir als Kunde immer die beste Lösung zu bieten. Weil wir dich begleiten, von der Planung über die Visualisierung bis hin zur Implementierung – und natürlich auch darüber hinaus.

Weil wir ein Gesamt-Konzept bieten, das dich umhauen und funktionieren wird.

Und, weil wir das schon in über 1000 Studios bewiesen haben.

Wir erstellen mit dir zusammen dein individuelles Functional Training Konzept für dein Fitnessstudio, deine PT Studio, deine Physio Praxis, deinen Functional Training Club oder dein Home Gym. Außerdem beraten wir dich, wie du eine bereits vorhandene Fläche effektiver nutzen kannst – und das alles im Rahmen deines Budgets und deiner Möglichkeiten.



## // **WIR MACHEN DEINEN TRAUM VOM EIGENEN STUDIO WAHR.**



## // ALLES AUS EINER HAND



PLANUNG &  
KONZEPTION



AUSSTATTUNG



AUSBILDUNGEN



TRAININGSPLÄNE &  
KURSKONZEPTE



MARKETING



SUPPORT



ZAHLUNGS-  
KONDITIONEN



NETZWERK &  
COMMUNITY

### DEINE VORTEILE AUF EINEN BLICK

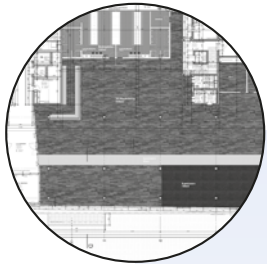
- ◆ Modulare und vollständige Functional Training Area inkl. Kursformate
- ◆ Qualitätsführerschaft
- ◆ Kontinuierliche Weiterentwicklung
- ◆ Content inkl. Mediaplanung
- ◆ Aufbau einer Community
- ◆ Support durch extensives Trainernetzwerk
- ◆ Flexible Finanzierungsmodelle
- ◆ Schnelle Amortisierung





**3 SCHRITTE ...**

## // ... ZU DEINER PERFEKTEN LÖSUNG



# 1

### **BEDARFSANALYSE, KONZEPTION UND BUDGETIERUNG**

Nenne uns deine Ideen, Träume und Ansprüche. Egal ob du schon konkrete Vorstellungen hast oder wir zusammen ganz von vorne beginnen – wir holen dich genau an deinem Standpunkt ab, beraten dich ausführlich, vermessen deinen Raum oder dein Studio und sagen dir detailliert was im Rahmen deines Budgets möglich ist. Aufgrund unserer langjährigen Erfahrung sind wir in dieser Phase auch in geschäftsspezifischen Fragen für dich da.



# 2

### **VISUALISIERUNG UND STRATEGIEPLANUNG**

In diesem Schritt erstellen unsere Facility Design-Experten eine 3D-Visualisierung deiner Räumlichkeiten und besprechen mit dir, wie die Lieferung, der Bau und die Implementierung deiner Functional Training Area ablaufen werden. Im sogenannten Feintuning gehen wir nochmal gezielt und detailliert deine Erwartungen durch und legen das endgültige Budget fest. Dann steht deinem Traum nichts mehr im Weg.



# 3

### **IMPLEMENTIERUNG UND FERTIGSTELLUNG**

Wir garantieren dir eine perfekte Fertigstellung deiner Functional Training Area. Mit unserem Versprechen „ALLES AUS EINER HAND“ bist du nach der „schlüsselfertigen“ Implementierung direkt bereit durchzustarten. Passend zugeschnittene Trainingskonzepte, gezielte Trainerschulungen und immer neuestes Marketing-Material runden deinen Traum ab. Und das große Plus: Die Zusammenarbeit mit uns bedeutet für dich eine kontinuierliche Unterstützung – auch nach Projektabschluss.

# FITNESS STUDIO



## // CLEVERFIT NEUBRANDENBURG

### Implementierung:

Functional Training Area auf 75 m<sup>2</sup>

### Statement CleverFit Neubrandenburg:

*„Wenn Du aktiv leben und deinen ganzen Körper trainieren möchtest, bietet dir unser CleverFit Neubrandenburg nun die besten Voraussetzungen dafür. Erfolgreich hat Perform Better bei uns eine einzigartige Functional Training Area implementiert.*

*Ein cooles und modernes Design, hochwertiges Equipment, ein durchdachtes Trainingskonzept und ausgezeichnet geschulte Trainer. Das zeichnet nun unseren CleverFit Standort Neubrandenburg aus.“*



### AUSSTATTUNG

- PB Ski Trainer
- Kniebeuge Station
- Klimmzug Station mit vielen coolen Griff Varianten
- Rope Station
- Wall Bar Plate
- Dip System
- Torso Trainer
- Kettlebell Ablage
- Bankdrückstation
- Ringe
- Sprinttrack
- AssaultBike
- PB Rower

# PT LOUNGE





## // FIVE HOME MÜNSTER

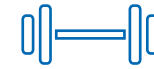
### Implementierung:

Personal Training Lounge auf 400 m<sup>2</sup>

### Statement five home Münster:

*„Es ist wichtig, den hektischen Alltag auch mal zu unterbrechen, durchzuatmen und deinen Körper mal wieder von einer ganz anderen Seite zu spüren und kennenzulernen. Unser Personal Training Gym im Herzen von Münster bietet dir dank Perform Better auf insgesamt 400 m<sup>2</sup> alles, was du für deinen Ausgleich und dein funktionelles & ganzheitliches Training benötigst.*

*In einer unvergleichlichen Atmosphäre mit Blick auf den alten Güterbahnhof wirst du lernen, mit deinem Körper auf der Trainingsfläche an deine Grenzen zu gehen.“*



### AUSSTATTUNG

- 10 Meter Turf
- 1 Rack
- 2 Cardiogeräte
- Kleinequipment

# PHYSIO PRAXIS

A modern gym with a rustic aesthetic, featuring large wooden beams and a blue track with white markings. The gym is equipped with various exercise machines, including weight racks, benches, and rowing machines. Large windows on the right side provide natural light and a view of the outdoors.

## // **PHYSIO-WERK IN OBERKRÄMER BEI BERLIN**

### **Implementierung:**

Physiopraxis auf 600 m<sup>2</sup>

### **Statement Physio-Werk:**

*„Unser Physio-Werk in Oberkrämer bei Berlin bietet dir, dank des Gesamtkonzepts von Perform Better, ideale Voraussetzungen, um sowohl ein effektives Training durchzuführen als auch eine Therapie in Anspruch zu nehmen.“*

*Von Prävention bis hin zu Rehabilitation bietet unsere Praxis alles an. Dabei setzen wir vor allem auf funktionelles Training. Unser umfangreich ausgestatteter Trainingsraum lässt keine Wünsche offen.“*



### AUSSTATTUNG

- 15 Meter Turf
- 2 PB Half Racks
- 2 Assault Air Bikes
- 1 Ski Trainer
- 2 Assault Air Runner
- 1 PB Rower
- Schlitten
- Kleinequipment



**FT-CLUB**



## // FT-CLUB MÜNCHEN

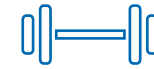
### Implementierung:

Stand Alone FT-CLUB auf 600 m<sup>2</sup>

### Statement FT-CLUB München:

*„Unser FT-CLUB München ist die coolste Trainingslocation der Stadt. Wir bieten professionell betreutes Kleingruppentraining in einzigartiger Atmosphäre für mehr Spaß beim Training, mehr Motivation und bessere Ergebnisse.“*

*Komm vorbei und probiere unser, von Perform Better implementiertes Trainingssystem, das für jeden die richtige Herausforderung bereithält. Ob mehr Beweglichkeit im Mobility-Kurs oder Auspowern in unserem Burn-Kurs – mit unserem Training kommst du an dein Trainingsziel!“*



### AUSSTATTUNG

- 60 Meter Turf
- 3 Racks
- 2 Rigs
- 15 Cardiogeräte
- Kleinequipment



**VON ATHLETEN  
FÜR ATHLETEN**

## // HOCHWERTIGE RIGS & RACKS FÜR DEIN STUDIO

Unsere Gym-Rigs & Racks werden in Dänemark aus hochwertigem Stahl hergestellt und verfügen über eine breite Palette an Attachments & Custom Optionen. Ob für Home-Gyms, Fitnessstudios, Performance Center, Crossfit Boxen oder Profiteams – die Anpassungsmöglichkeiten unserer PB STEEL Rigs & Racks sind fast unendlich und überzeugen mit ihrer Robustheit & Premium-Qualität.

Alle Designs sind individuell und können auf jedes Budget angepasst werden. Selbstverständlich sind auch Standardoptionen für dich verfügbar.

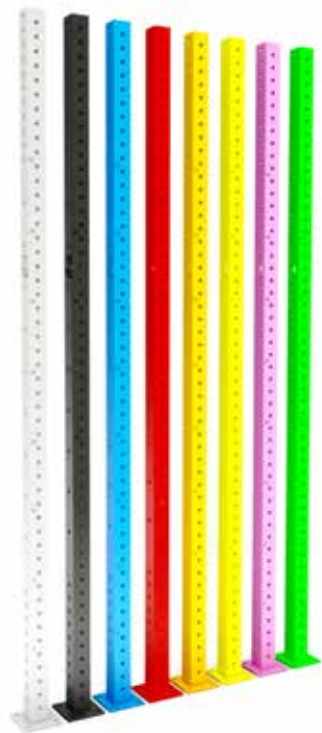
**PB**  
STEEL



## // **DESIGNE JETZT DEIN PB STEEL RIG ODER RACK**

Je nach Konfiguration sind all unsere Rigs & Racks ideal zum Squaten, Benchen, für Muscle Ups, Pull Ups, Calisthaenics, TRX, Ring-Anbringungen und vieles mehr, geeignet.

Bestimme deine Installationsart: Wand-Montage, Boden-Montage oder freistehend.  
Wähle dann aus den Attachment Optionen deine Wunsch-Zusammenstellung aus:  
J-Cups, Landmine, Jump Plate, Dip Station, Safety Spotter, Wing Attachment,  
Monkeybar, Sprossenwand, Plate Storage, Ball Targets uvm.



- ◆ 80 x 80 mm Stahl
- ◆ 4 mm stark
- ◆ Laser Cut & pulverbeschichtet
- ◆ Custom Style oder Standard
- ◆ Produziert in DÄNEMARK





**PB**  
*STEEL*



**PB**



**URBANER STYLE.  
VIELSEITIGKEIT.**

# // **DU WILLST HOCHFUNKTIONALE TRAININGSLÖSUNGEN – UND DAS AM BESTEN „MADE IN GERMANY“?**



FUNS ist seit 2011 einer der Vorreiter am Markt für funktionale Training Tower und überzeugt durch höchste Qualität und Vielseitigkeit. Dank verschiedener, bis ins Detail durchdachter Indoor- und Outdoor-Modellvarianten, bietet FUNS für unterschiedlichste Flächen Systemlösungen zur Schaffung deiner Functional Training Area an. Gepaart mit einem umfangreichen Implementierungs-, Schulungs- und Marketingkonzept wirst du bei der Einbindung des Functional Trainings in dein Studiokonzept bestens unterstützt.

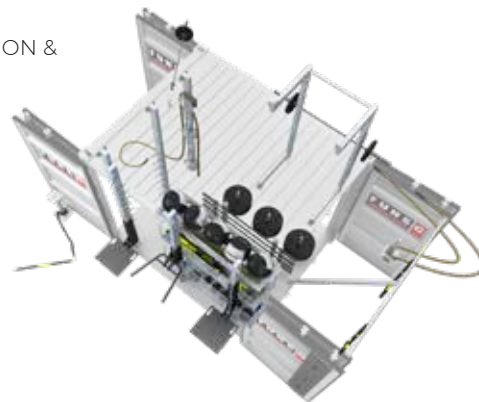




### FUNS C

Abstellen – Türen auf – Los geht's. Der FUNS C Training Container ist ein einzigartiger und preisgekrönter Fitness-Container, der in Zusammenarbeit mit der Universität der Bundeswehr München entwickelt wurde. Er ist in weniger als 10 Minuten einsatzbereit und bietet dir die Lösung für ein Training mit bis zu 25 Personen. Der Container im unverwechselbaren urbanen Style ist vielseitig und sowohl in deinem Indoor- als auch in deinem Outdoorbereich einsetzbar.

2017 wurde er mit dem FIBO INNOVATION & TREND AWARD ausgezeichnet.



### FUNS CC

Boxgebunden, freistehend, transportfähig und absolut witterungsbeständig. Der FUNS CC 20/WING ist ein modulares Trainingssystem, basierend auf einem 20 Fuß Seecontainer. Die 100% wasserdichte Trainingsstation wurde für ein funktionales- und militärisches Fitness-training entwickelt.

Dein FUNS CC Container kann frei mit modularen Außenbauteilen & Gestellen gestaltet werden. Er ist schnell verlegbar, schnell auf- & abbaubar und transportierbar per Luft, Land, Schiene und See. Nach dem Training kannst du alle Anbauteile ganz leicht im Inneren verstauen und den Container sicher abschließen.

# FUNS



FUNS in Aktion –  
jetzt anschauen!



### FUNS B

Edler geht es nicht. Mit der FUNS B-Reihe wurde für dich eine Kollektion von Bridge- und Wallsolutions entwickelt, die an Möglichkeiten und Qualität kaum zu überbieten sind. Erweitere dein Trainingsangebot durch zahlreiche Tools für Stations- & Zirkeltraining.

Deine neue Functional Zone bietet deinen Trainern effektive und zeiteffiziente Trainingsvarianten und eröffnet dir die Möglichkeit in Gruppenworkouts deine Mitglieder-Community zu stärken – vom Fitnesserinsteiger bis zum Profi. Lass dir deine perfekte Systemlösung jetzt zusammenstellen.



### FUNS M

Der Trolley unter den boxgebundenen Trainingssystemen. Der FUNS M ist eine kleine, freistehende Trainingsstation, die du schnell montieren kannst und die lediglich einen kleinen Platzbedarf von 1,5m<sup>2</sup> bzw. einen gesamten Platzbedarf beim Training von ca. 12m<sup>2</sup> benötigt. Ebenso wie der große FUNS CC Container ist der kleine FUNS M witterungsbeständig. So darfst du ihn getrost bei Wind und Wetter draußen stehen lassen und dein Outdoorbereich wird zu einer ganzjährigen Trainingsattraktion.

Alle Anbauteile und Gestelle kannst du zum Transport in der Box verstauen. Die Box kann wie ein Trolley auf Rädern gezogen werden.






## INSTITUTE

Das PERFORM BETTER INSTITUTE ist dein etabliertes Aus- und Weiterbildungsinstitut mit langjähriger Erfahrung im privaten Bildungssektor.

Von der Ausbildungsqualität, die auf höchstem Standard ist, und den hervorragenden Synergien der jeweiligen Ausbildungsformate, werden nun alle Trainerinnen und Trainer flächendeckend profitieren – egal ob du Berufseinsteiger oder angehender Experte bist.

Mit uns ist bereits dein Weg erfolgreich – und deine Ziele und dein persönlicher Erfolg eine logische Konsequenz!

A photograph of three women in a gym setting, performing kettlebell exercises. They are in a lunge position, holding blue kettlebells with one arm raised. The gym has a concrete floor, metal racks, and a wall with graffiti that includes the words 'STAINA SPED', 'ENDURANCE', 'STRENGTH', 'EXP', and 'IVITY'. The lighting is dramatic, with strong shadows and highlights.

**TOP FORMATE.  
TOP REFERENTEN.  
TOP ERFOLGE.**



## // **PERFORM BETTER INSTITUTE**

Der Sport- und Fitnessmarkt wird durch das Perform Better Institute um eine Kompetenz erweitert. Diese hat das Ziel, dir als Coach, Physiotherapeut, Vereinstrainer oder ambitionierter Sportler ein noch breiteres Spektrum für deine Entwicklung sowie für deinen beruflichen und sportlichen Erfolg zu bieten.

Mit dem umfangreichsten Ausbildungsangebot im deutschsprachigen Raum in den Bereichen Fitness und Gesundheit, betriebliches Gesundheitsmanagement, Personal Training, Functional Training, Prävention und Rehabilitation sowie Athletiktraining, gibt es nun einzigartige Möglichkeiten dir individuell ein Ausbildungsprogramm zusammenzustellen, welches dein eigenes Profil schärft und dir somit das Wissen und das Selbstvertrauen für deine erfolgreiche Zukunft als Fachkraft und Sportler schafft.



## // **UNSERE EXPERTENTIPPS FÜR FITNESSENTHUSIASTEN!**

Auf unserem Instagram Account gibt es immer aktuelle und neue Informationen zu unseren Kursen, Live Talks mit Coaches, kostenlose Einblicke in Fachthemen und vieles mehr.

**Auf geht's:** Folgen, Beitragsbenachrichtigungen aktivieren und herausfinden, was wirklich funktioniert!



**ATHLETIC  
TRAINING**

**FUNCTIONAL  
TRAINING**

**MOVEMENT**

**REHAB**

**HEALTH**

**BUSINESS**

**NEURO**

## // **DAS WEITERBILDUNGSANGEBOT**

Das umfangreiche Weiterbildungsangebot umfasst die Bereiche Functional Training, Athletic Training, Movement, Rehab, Health, Business und Neuro. Diese Säulen sollen außerdem den ganzheitlichen Fitness- bzw. Functional Training Ansatz des Perform Better Institutes widerspiegeln – nur wenn du in allen Bereichen dein Wissen aufbaust, wirst du dich mit deinem Know-How von anderen Trainern und Coaches abheben.

In jeder dieser Säulen findet sich ein breites Portfolio unterschiedlicher Kurse. Somit ist für jeden etwas dabei – vom Einsteiger bis zum Profi.



# // DEINE NEUE ONLINE FORTBILDUNGS- PLATTFORM – ONLINE. ON DEMAND.



**DU INTERESSIERST DICH FÜR EIN SPEZIELLES THEMA?  
WILLST IN ECHTZEIT UND AKTIV MIT ANDEREN ZUSAMMEN  
AN EINEM KURS TEILNEHMEN?**

Dann sind unsere **LIVE ONLINE KURSE** genau das Richtige.

## **DEINE VORTEILE**

- Umfangreiches Angebot
- Fester Termin
- Aktive Teilnahme am Kurs
- Direkte Fragerunden mit dem Referenten
- Austausch mit dem Referenten und den anderen Teilnehmern via Chat Funktion
- Keine zusätzlichen Kosten wie Unterkunft und Fahrt

**DU INTERESSIERST DICH FÜR EIN SPEZIELLES THEMA?  
WILLST DEIN TEMPO, ZEIT UND ORT SELBST BESTIMMEN?**

Dann sind unsere **On-Demand KURSE** genau das Richtige.

## **DEINE VORTEILE**

- Umfangreiches Angebot
- Kein fester Termin
- Du kannst jederzeit stoppen, zurückspulen und nochmal anschauen
- Flexibel und überall verfügbar
- Keine zusätzlichen Kosten wie Unterkunft und Fahrt





#### NEURO ATHLETIC TRAINING

Wir leben in einer Zeit, in der das Verständnis für den Einfluss der neuronalen Prinzipien und Prozesse auf die Leistungsregulierung immer größer wird. Das Gehirn und das Nervensystem sind die im Hintergrund operierenden Systeme, die die körperliche Leistungsfähigkeit maßgeblich bestimmen. Die Qualität der Bewegung bestimmt die Qualität und Wirksamkeit des Trainings in höchstem Maße. Genau diese neuronalen Prinzipien werden in den verschiedenen Schwerpunktkursen unserer Neuro Säule in den Vordergrund gestellt und zur individuellen Problemlösung näher beleuchtet.



#### FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN

Der Functional Movement Screen ist ein standardisiertes und weltweit bekanntes Verfahren von Gray Cook und Lee Burton zur Analyse von fundamentalen Bewegungsmustern. Die Ergebnisse liefern die notwendigen Informationen zur Erstellung von individuellen Trainingsplänen, um Schwächen gezielt auszugleichen und die Bewegungskompetenz zu verbessern. Das Seminar Functional Movement Screen Level 1 lehrt die korrekte Durchführung, Bewertung und Interpretation der Ergebnisse des Functional Movement Screens. Aufbauend darauf wird zu jedem untersuchten Muster ein Übungskatalog an unterschiedlichen Korrekturübungen durchgeführt. Zusätzlich erhältst du Zugang zu exklusiven Online-Leistungen, die nur zertifizierten FMS-Experten zugänglich sind.



#### TRX SUSPENSION TRAINING COURSE

Funktionelles Training ist ein Alleskönner. Ob Kraft, Ausdauer, Mobilität, Stabilität oder Koordination – alles wird durch funktionelles Training gesteigert. Die Qualität deines Trainings wird sich durch die Flexibilität des TRX Suspension Trainers deutlich steigern. Im Handumdrehen kannst du von einer Oberkörper- in eine Unterkörperübung wechseln oder eine der schier endlosen Varianten anbieten. Auch bezüglich der Trainingsform ist mit dem TRX Schlingentrainer fast alles möglich. Ob du die Stabilität verbessern willst, die Mobilität, Kraft, Ausdauer oder Koordination – der Schlingentrainer ist richtig eingesetzt ein echtes Ass im Ärmel.



# HIGHLIGHTS



# EVENTS



**INSTITUTE**

Bereits seit 10 Jahren organisiert das Perform Better Institute in enger Zusammenarbeit mit Perform Better Europe Events für dich, vereint die TOP-Experten der Branche an einem Tisch und stellt die neuesten Trends in den Bereichen Functional Training, Faszien, Mobility und Neuro Athletic Training uvm. vor.

## **FUNCTIONAL TRAINING SUMMIT**

Eines der größten Events des Jahres ist der Functional Training Summit: Das größte Zusammenkommen der Functional Training Community Europas – eine Plattform für Austausch, Networking, Weiterbildung und gemeinsames Training.





**DU GEHÖRST  
DAZU!**



## // #WEAREFTCOMMUNITY

Du bist Functional Trainer oder möchtest einer werden?

Du hast bereits Functional Training Tools und brauchst neuen Input?

Du möchtest im Austausch mit anderen Kollegen bleiben?

Du möchtest Tipps von unseren Mastertrainern?

### **Dann werde Teil unserer FT Community!**

Nur durch dich und mit dir zusammen kann unsere Community wachsen, alles geben und großartige Arbeit leisten. Du machst uns zu dem was wir sind – eine große Gemeinschaft, die das Ziel hat, Functional Training in der Fitnessbranche immer größer werden zu lassen.

In unserer Community wirst du von uns regelmäßig über die neuesten Trends und Themen informiert und bekommst Tipps von den besten Mastertrainern, die die Functional Training Welt zu bieten hat.

## // WIR HABEN FÜR DICH EINE GROSSE AUSWAHL AN MÖGLICHKEITEN!

**PERFORM  
BETTER!**  
EUROPE



Abonniere unseren **YouTube Kanal**, in dem wir dich regelmäßig mit dem neuesten Input füttern. So bleibst du immer auf dem Laufenden und kannst das Gelernte und Gesehene sofort zu Hause ausprobieren. Du kannst damit dein Übungs-Repertoire aufstocken oder dein neues Wissen an deine Kunden und Mitglieder weitergeben.



Natürlich kannst du uns auch auf **Instagram** und **Facebook** folgen. Hier erfährst du alles über aktuelle Angebote, neue Produkte und was in der virtuellen Functional Training Welt noch so vor sich geht.



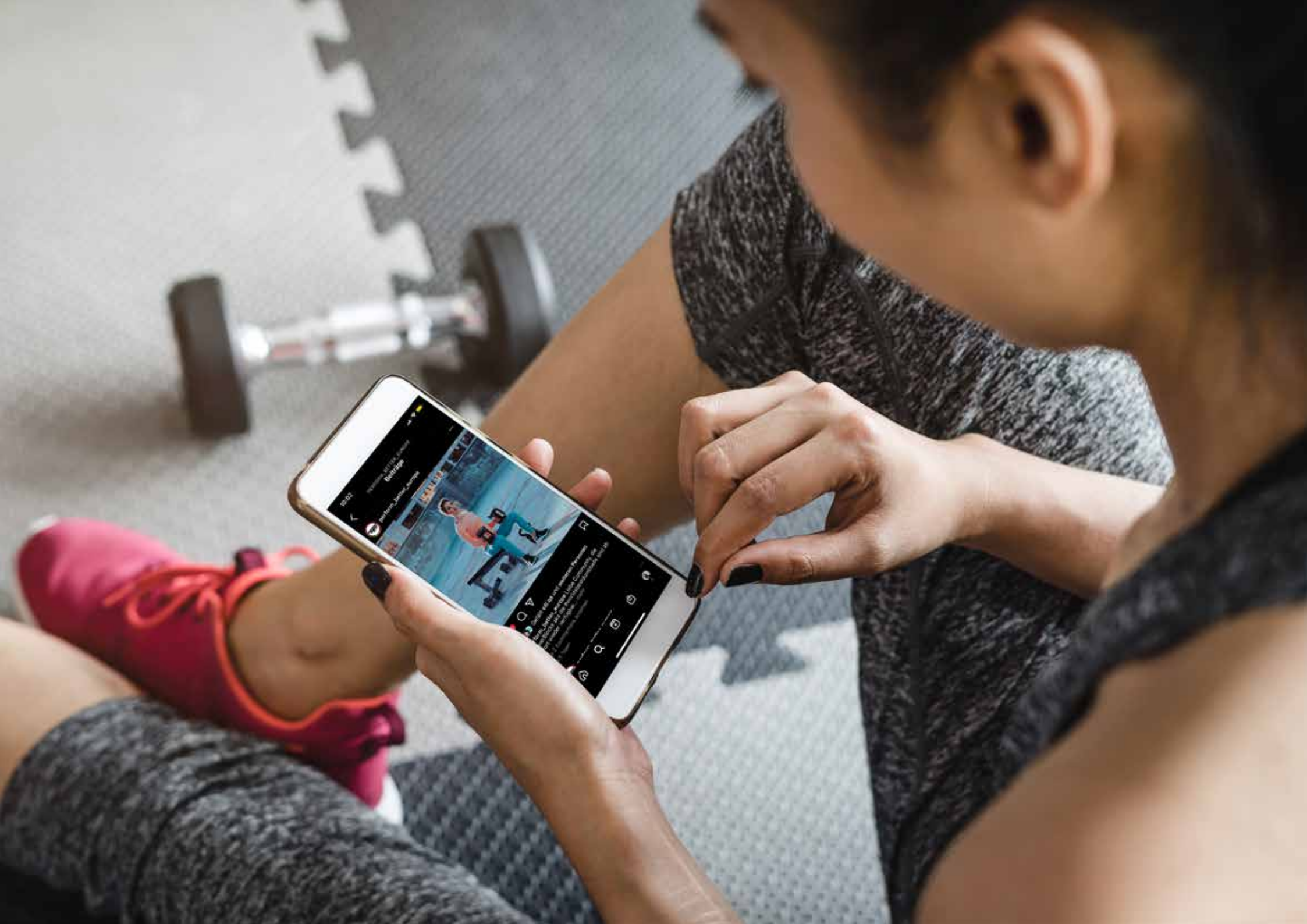
Für unsere Community stellen wir außerdem regelmäßig exklusive **Newsletter** zusammen, damit du als Erster über unsere Neuigkeiten wie z.B. Events, neue Ausbildungen, innovative Produkte und Angebote informiert wirst.

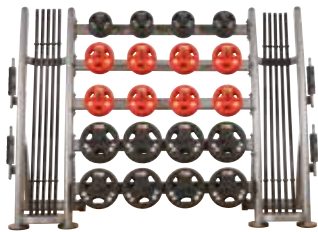


Natürlich wäre eine Community nichts ohne **einen persönlichen Austausch**. Egal ob virtuell oder von Mensch zu Mensch bzw. Trainer zu Trainer – bleib am Puls der Zeit und tausche dich mit Kollegen aus oder hole dir Tipps von den Mastertrainern. Die beste Möglichkeit hierzu bietet sich für dich bei unseren **Functional Training Events** – online & offline.



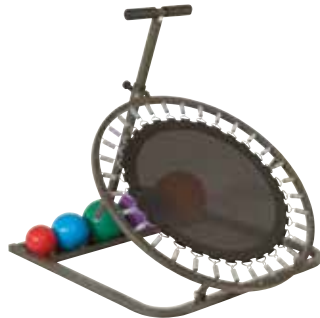
*Steige mit uns zusammen in dein FT Community Leben ein. Wir sorgen dafür, dass du dich wohlfühlst, mit tollem Mehrwert versorgt wirst und gerne dabei bist.*











***MAKING THE WORLD MORE FUNCTIONAL.***

FTC Functional Training Company GmbH  
Perform Better Europe  
Pelkovenstr. 148 / D-80992 München

Telefon: +49 (0) 89 4444679-250  
E-Mail: [info@perform-better.de](mailto:info@perform-better.de)

[www.perform-better.de](http://www.perform-better.de) | [www.pb-institute.de](http://www.pb-institute.de)  
[www.perform-corporate.de](http://www.perform-corporate.de) | [www.perform-digital.de](http://www.perform-digital.de)

