

Der

# FITNESS SPATEN



Fit durch Gartenarbeit!

**Wissenschaftlich  
belegt!**

Unter Leitung von  
Prof. Dr. Ingo Froböse  
von der DEUTSCHEN  
SPORTHOCHSCHULE  
KÖLN

Jetzt wissenschaftlich belegt: Gartenarbeit mit dem FITNESS SPATEN macht fit! Eine Studie unter der Leitung von Prof. Dr. Ingo Froböse, von der Deutschen Sporthochschule Köln, bestätigt die positiven Effekte von regelmäßiger Gartenarbeit.

 made in Germany



+ Innovativer  
T-Griff  
sorgt für  
mehr Halt

+ Sportliches  
Design  
in Carbon-  
optik

+ Rutschfeste  
Soft-Touch-  
Oberfläche  
(für mehr Griff-  
sicherheit)

+ Eschenstiel  
mit witterungs-  
beständiger  
Spezial-  
beschichtung

+ Spezial-  
Trittsteg  
für optimale  
Kraftüber-  
tragung

+ Doppelt  
vernietetes  
Spatenblatt  
für starke  
Verbindung



Weitere Informationen unter  
[www.fitness-spaten.de](http://www.fitness-spaten.de)



## Fitness-Vorteile:

-  **Stärkt das Herz-Kreislauf-System**
-  **Verbrennt über 450kcal pro Stunde**
-  **Trainiert Arm-, Bein- und Rückenmuskulatur**
-  **Fördert die Mobilität**
-  **Effektive Kombination aus Ausdauer- und Muskelaufbautraining**
-  **Steigert die Leistungsfähigkeit**
-  **Gesunde Alternative zu eintönigen Übungen an statischen Geräten**
-  **Stärkt das Immunsystem und steigert das Wohlbefinden**



Weitere Informationen unter

[www.fitness-spaten.de](http://www.fitness-spaten.de)

