

Fighter-Fitness Girls – Stark, authentisch, weiblich

23.09.2014, 18:55 | Freizeit, Bunt, Vermischtes

Pressemitteilung von: *Kampfkunstschule Friedrich*



Die Fighter-Fitness Girls mit Fighter-Fitness Gründer Björn Friedrich

Die Fighter-Fitness Girls sind eine Gruppe junger Frauen, die es sich zum Ziel gesetzt haben, ein neues weibliches Fitness- und Körperbewusstsein zu etablieren.

Zusammen mit Fighter-Fitness Gründer Björn Friedrich, haben Sie jetzt ihre erste gemeinsame DVD aufgenommen.

Im Gegensatz zu den meisten genretypischen Produktionen, geht es bei Fighter-Fitness Hardcore, so der Titel der DVD, recht intensiv zur Sache. Kein lustiges „Hüpfprogramm“, sondern Klimmzüge, Liegestütze und Kniebeugen stehen auf dem Programm.

Obertshausen, 21. September 2014

Die Fighter-Fitness Girls, das sind 6 junge Frauen aus dem Rhein-Main Gebiet, die es sich zusammen mit Fighter-Fitness Gründer Björn Friedrich, zum Ziel gesetzt haben, ein neues weibliches Fitness- und Körperbewusstsein zu etablieren.

„Fighter-Fitness Hardcore“ so der Titel ihrer ersten gemeinsamen DVD Produktion, beinhaltet ein intensives Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht und einigen anderen Hilfsmitteln.

In dem ca. 75 minütigen Werk demonstrieren die Frauen, Klimmzüge, Liegestütze und andere intensive Kraftübungen und zeigen insgesamt 4 verschiedene Workouts. Björn Friedrich erklärt dabei die Feinheiten der Übungen und erläutert wie man typische Anfängerfehler vermeiden kann. Zusätzlich dazu gibt es noch einen Trainingsplan und ein Trainingstagebuch zum Ausdrucken

Strong is sexy. Das ist das Motto der Fighter-Fitness Girls und steht für die Kernaussage, dass Frauen genauso hart und intensiv wie Männer trainieren können und auch wollen. Ein ästhetisch trainierter Körper, mit sicht- und fühlbaren Resultaten, ist die Folge.

Björn Friedrich, der auch schon mit Musiker Thomas D für eine Fitness DVD vor der Kamera stand, hatte die Idee von den Fighter-Fitness Girls und brachte die 6 jungen Frauen im April dieses Jahres zusammen. Durch das gemeinsame Training in der Fighter-Fitness Academy in Obertshausen bei Frankfurt am Main, wuchs die Gruppe zusammen und es entstand die Vision einer gemeinsamen DVD.

Auch wenn die Fighter-Fitness Girls auf einem sehr hohen Niveau trainieren, sind die Frauen alle keine Profis, sondern studieren oder sind berufstätig. Dies gibt dem ganzen Projekt auch seine Glaubwürdigkeit, denn es werden keine künstlichen Idealbilder geschaffen, sondern ehrliches und authentisches Training gezeigt.

Fighter-Fitness Gründer Björn Friedrich fasst es so zusammen: „Die Fighter-Fitness Girls sind stark, authentisch und weiblich und diese Mischung macht die DVD erfrischend anders, auffallend und vielleicht auch ein bisschen provozierend, aber genau so soll es auch sein.“



Trailer "Fighter-Fitness Hardcore"

<https://www.youtube.com/watch?v=BVzV0A6mNSQ>

Portrait

Die Fighter-Fitness Academy wurde 2003 in Obertshausen, in der Nähe von Frankfurt am Main, eröffnet und hat sich auf den Unterricht und die Vermarktung von Kampf- und Körperkunst spezialisiert.

Neben wöchentlichen Unterrichtsangeboten und Seminaren, produziert Sie auch Lehr-DVDs und CDs.

News-ID: 817414 • Views: 1769 (Stand: 14.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/817414/Fighter-Fitness-Girls-Stark-authentisch-weiblich.html>