



# Pressemitteilung

Dezember 2025

## Die Basis für effektives Home-Training

Das clevere Fitness-Equipment von DECATHLON

## Die Basis für effektives Home-Training

### Das clevere Fitness-Equipment von DECATHLON

Plochingen, Deutschland 17.12.2025: **Fitnessstraining zählt zu den effektivsten Methoden, um Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu fördern und gleichzeitig das Wohlbefinden zu steigern. Gerade kompakte Home-Workouts bieten die Möglichkeit, unabhängig vom Ort ein abwechslungsreiches Training zu absolvieren – ideal für alle, die ihre Fitnessziele flexibel umsetzen möchten. DECATHLON präsentiert dafür eine Auswahl an Equipment, das sowohl Einsteiger:innen als auch Fortgeschrittene unterstützt und für dynamische Workouts in den eigenen vier Wänden konzipiert ist.**

Das vielseitige Fitness-Equipment von DECATHLON bietet eine große Auswahl an Geräten – von Kettlebells, Gewichtswesten und Push-up Bars bis hin zu hochwertigen Rudergeräten für den Ausdauersport. Sie bilden die Basis für abwechslungsreiche Workouts, die alle Leistungsstufen abdecken. Damit wird das Home-Gym zur flexiblen Lösung für effektives und gesundheitsorientiertes Fitnessstraining, das Spaß macht.

#### CORENGTH Kettlebell anpassbar 12–24 kg

Mit der anpassbaren Kettlebell präsentiert DECATHLON ein Tool, das Krafttraining neu definiert. Statt mehrere Gewichte anzuschaffen, vereint dieses Modell gleich sechs Gewichtsstufen in einem Gerät – ideal für alle, die Platz sparen und trotzdem die volle Trainingsvielfalt genießen möchten. Die Kettlebell wächst mit den eigenen Fortschritten: Von 12 bis 24 Kilogramm kann das Gewicht individuell angepasst werden.

Vielseitigkeit ist das große Plus: Ob Swings, Goblet Squats oder Presses – die Kettlebell ist ein Multitalent für Kraft, Ausdauer und Core-Stabilität. Nur eine Kettlebell fürs Home-Gym genügt, um mit unterschiedlichen Gewichten trainieren zu können. Außerdem ist die Basis des Modells mit einem stoßdämpfenden Gummi ausgestattet, der den Boden schützt. Für alle, die ihr Portfolio an Übungen erweitern



wollen, bietet die Kettlebell einen digitalen Mehrwert: Über den integrierten QR-Code erhalten Sportler:innen kostenlosen Zugriff auf Übungen und Trainingsideen.

### DOMYOS Woodrower Rudergerät

Der Woodrower ist ein praktisches 3-in-1-Rudergerät, das Ausdauertraining, Bank- und Sitzbankfunktion in einem System vereint. Der Eigenantrieb macht einen Stromanschluss überflüssig. Das 9-kg-Schwungrad erlaubt eine gleichmäßige, leise Zugbewegung ohne Ruckeln und sorgt so für ein ruhiges, flüssiges Trainingsgefühl. Die Steuerung erfolgt über ein Display mit sieben Anzeigen und bis zu 15 Widerstandsstufen. Mehr als 40 Programme stehen auf Domyos E-Connected zur Verfügung und darüber hinaus gibt es durch die Kompatibilität mit Coaching-Apps wie Kinomap oder EXR Game reichlich Abwechslung. So ist von gleichmäßigem Ausdauertraining bis zu kurzen Intervall-Sequenzen alles geboten was das Sportler:innenherz begehrt.



Das Gerät lässt sich kompakt zusammenklappen und benötigt so weniger als 0,52 m<sup>2</sup> Stellfläche. Das Gewicht von 62 kg verleiht dem Modell Stabilität, auch bei intensiver Nutzung. Durch die robuste Konstruktion und die langfristige Ersatzteilversorgung eignet sich der Woodrower für den regelmäßigen Einsatz im Home-Gym. Gefertigt aus Buchenholz und gestaltet mit einer klaren, skandinavischen Formensprache, lässt sich das Gerät zudem als vielseitige Trainingsbank nutzen und wirkt im Wohnraum wie ein dezentes Möbelstück.

### DOMYOS Push Up Bars 500 Crosstraining

Für ein präzises und komfortables Liegestütz-Training bieten die Push-up Bars eine durchdachte Lösung. Die ergonomisch geformten Griffe entlasten die Handgelenke und fördern eine natürliche Haltung während der Bewegung. Dank der erhöhten Position



wird der Bewegungsradius vergrößert, wodurch Brust-, Schulter- und Armmuskulatur intensiver beansprucht werden. Rutschfeste Standflächen sorgen für sicheren Halt auf unterschiedlichen Untergründen und machen die Bars zu einem verlässlichen Begleiter für das Training zu Hause oder im Studio.

### DOMYOS Gewichtsweste anpassbar – 6–10 kg

Die Weste mit anpassbarem Gewicht von 6 bis 10 Kilogramm erweitert das Kraft- und Ausdauertraining um eine zusätzliche Herausforderung. Durch die variabel einsetzbaren Gewichte lässt sich die Belastung präzise auf das jeweilige Trainingsziel abstimmen – ideal für funktionelle Übungen, Bodyweight-Workouts oder Lauftraining. Das ergonomische Design sorgt für einen sicheren Sitz, während die gleichmäßige Gewichtsverteilung Bewegungsfreiheit und Tragekomfort gewährleistet. Ob für intensivere Liegestütze, Kniebeugen oder Sprints: Die Weste steigert die Trainingsintensität und unterstützt den Aufbau von Kraft und Stabilität.



### DOMYOS Fitness Box mit 3-Monats-Abo Freeletics - My Fitness Box

Die Fitness Box vereint praktisches Fitness-Zubehör mit digitalem Coaching und bietet eine umfassende Lösung für das Training zu Hause. Enthalten sind ein Springseil für intensives Cardio, zwei Fitnessbänder mit Widerständen von 15 und 25 Kilogramm für funktionelles Krafttraining sowie ein Bauchtrainer für gezielte Core-Übungen. Ergänzt wird das Set durch ein dreimonatiges Freeletics-Abo, das den Zugang zu personalisierten Workouts und Trainingsplänen eröffnet.



## DECATHLON x Freeletics für maximalen Erfolg und Spaß am Training

DECATHLON zählt zu den größten Sportartikelherstellern und -händlern weltweit und kombiniert sein Equipment mit dem digitalen Coaching von Freeletics, einer der meistgenutzten Fitness-Apps Europas. Die Kooperation verfolgt das Ziel, Training stärker zu personalisieren und die Motivation dadurch langfristig zu unterstützen. Während DECATHLON das passende Equipment wie die oben genannten Push Up Bars, Gewichtsweste, Ab Wheel u.v.m. liefert, ergänzt Freeletics das Angebot um abgestimmte Übungen – für ein vernetztes, flexibel anpassbares Trainingserlebnis.

Mehr Informationen zur Kooperation von DECATHLON & Freeletics gibt es in der [Pressemeldung](#).



## Über Decathlon

Decathlon ist eine globale Multisportmarke für Sporteinsteiger:innen und Spitzensportler:innen und ein innovativer Hersteller von Sportartikeln für alle Sportlevel. Mit mehr als 100.000 Teammates und 1.700 Geschäften weltweit arbeitet Decathlon seit 1976 an der Erfüllung eines ständigen Ziels: Move People Through the Wonders of Sport, um ihnen zu helfen, gesünder und glücklicher in eine nachhaltige Zukunft zu gehen. In Deutschland ist Decathlon mit mehr als 5.000 Mitarbeiter:innen und über 100 Filialen sowie einem Onlineauftritt mit integriertem Marktplatz vertreten.



**DECATHLON Deutschland SE & Co. KG**

Filsallee 19, 73207 Plochingen

[presse@decathlon.de](mailto:presse@decathlon.de)

**Mehr Informationen:**

[einblicke.decathlon.de/presse](https://einblicke.decathlon.de/presse)

## Pressekontakt

**Julia Schallmeir**

Pressesprecherin Produkte



[julia.schallmeir@decathlon.com](mailto:julia.schallmeir@decathlon.com)



Tel.: +49 151 746 39044