

strongHER

Das holistische Fitnessprogramm für deine weibliche Physiologie

strongHER ist das erste **holistische Fitnessprogramm**, das speziell für Frauen entwickelt wurde – **perfekt abgestimmt auf deinen weiblichen Körper** und deine physiologischen Bedürfnisse. In diesem einzigen 50-Minuten Workout erlebst du ein All-in-One-Konzept, das **Krafttraining, Stoffwechsel-Boost, Core-Stärkung, Mobility** und **Neuromoves** zu einer transformierenden Einheit vereint.

Hier werden Muskeln geformt, **Energie neu entfacht**, das Nervensystem reguliert und die **Hormonbalance nachhaltig unterstützt**. Die smarte Verbindung von Training und Regeneration wirkt wie ein Reset für Körper und Geist – mit maximalem Effekt auf Kraft, Wohlbefinden und Stressreduktion.

Ist strongHER für dich ideal?

Dieses Programm wurde speziell für Frauen ab 35 designed, die **moderate bis gute Fitnesserfahrung** haben. Wenn du dir eine betreute, effiziente und hormonfreundliche Trainingsroutine wünschst, ist strongHER perfekt für dich! Es gleicht hormonelle Veränderungen aus und hilft, in der Peri- und Postmenopause Muskeln aufzubauen und Körperfett zu reduzieren.

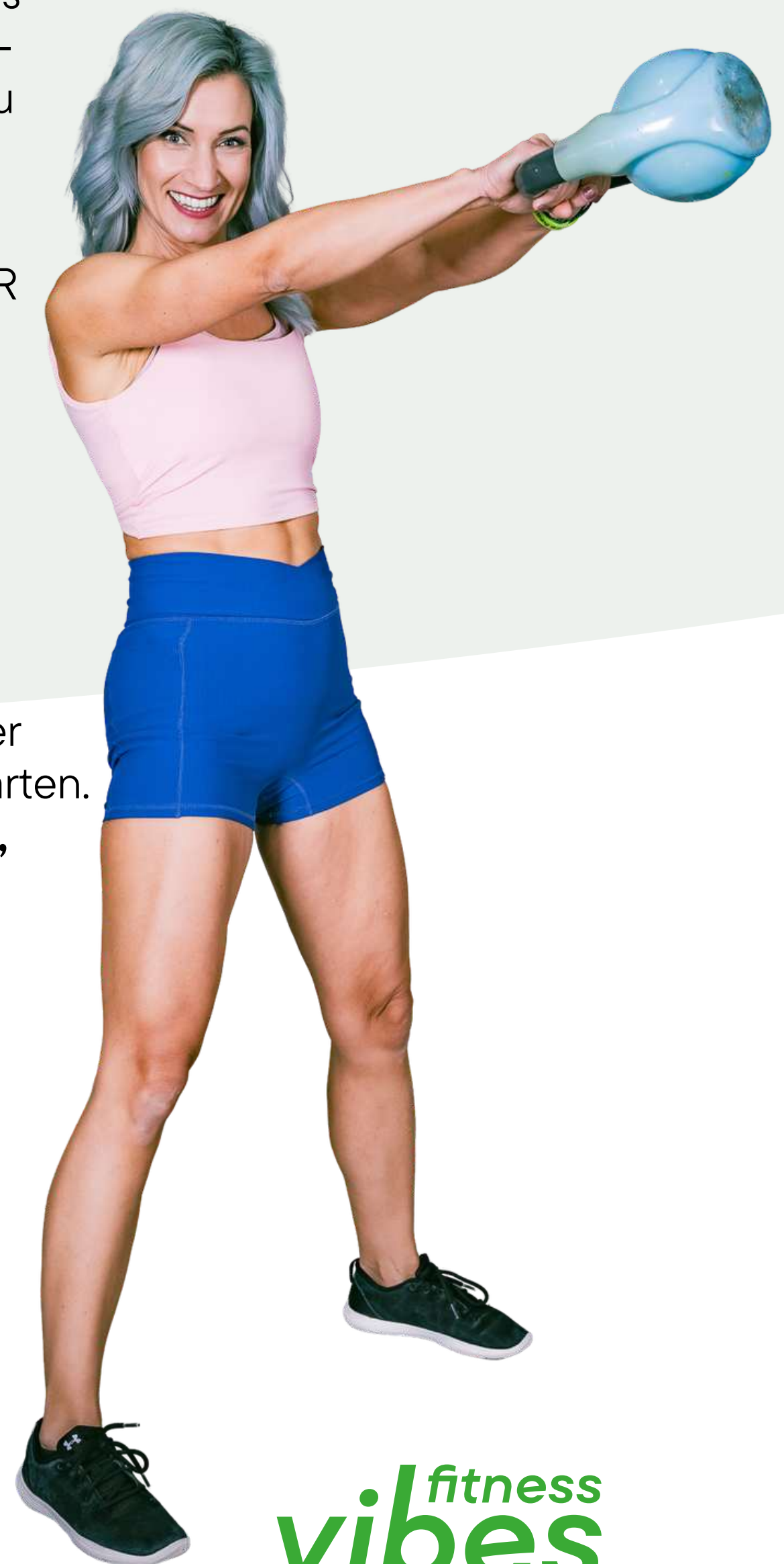
Für optimale Ergebnisse empfehlen wir dir **1-2 strongHER Workouts pro Woche**. Außerdem ist es möglich, strongHER mit anderen Kursen und Programmen an verschiedenen Tagen zu kombinieren. Idealerweise trainierst du mind. **2 Krafttraining-Sessions pro Woche**, die dir deinen Muskelaufbau und Erfolg garantieren.

Tipp

Wenn du noch am Beginn deiner Fitnessreise stehst und Beginner bist, raten wir dir vorerst mit dem VIBES BACK oder FITNESS Programm in der VIBES FUNCTIONAL AREA zu starten. **Wenn das FITNESS Programm für dich gut schaffbar ist, bist du bereit für strongHER.**

Dein Ergebnis

Mit strongHER baust du nachhaltige **Muskulatur** auf, erhöhst die **Knochendichte**, kurbelst deinen Stoffwechsel an und **regulierst deine Hormone** wie Insulin und Cortisol. Wachstumshormone und DHEA, die die Fettverbrennung beschleunigen, werden vermehrt ausgeschüttet. Auch stabilisiert sich durch die spezielle Kombination der Kräftigungsübungen das Verhältnis von Progesteron und Östrogen, was wie ein **Jungbrunnen** wirkt. Durch die Balance von Cortisol in der „Reset & Release Phase“ fühlst du dich energiegeladener und ausgeglichener und sagst gleichzeitig stressbedingtem Bauchfett den Kampf an.



fitness
vibes

Die 3 strongHER Phasen

Die drei strongHER Trainingsphasen greifen perfekt ineinander und machen aus diesem Programm ein **einzigartiges Konzept**, das deinen weiblichen Körper in allen Bereichen transformiert. Der **Trainingszyklus von 6-12 Wochen** garantiert dir bahnbrechende Erfolge durch die progressive Trainingsform und verbesserte Neuroplastizität deines Zentralnervensystems.

Phase 1: Neurobility

Hier aktivierst du dein **Nervensystem** und bringst dein Mindset in Schwung. **Sensorische Übungen, Mobility, neuronale Aktivierungen, Beckenboden- und Core-Aktivierung** sowie **Faszienstimulation** bereiten deinen Körper perfekt auf die 2 folgenden Phasen vor. Die Neurobility Phase steigert zusätzlich deine Körperwahrnehmung, verbessert deine Beweglichkeit und aktiviert deine Muskulatur.

Phase 2: Strength & Metabolic

Jetzt wird es intensiv: Du trainierst deine Muskulatur mit funktionellen, perfekt aufeinander abgestimmten **Kraftübungen** und boostest gleichzeitig deinen **Stoffwechsel**. Die Kraftaufbau-Übungen sorgen für verbesserte Insulinsensitivität und einen gesünderen Blutzuckerspiegel durch die Bildung und Aktivierung von wichtiger Muskulatur.

Der metabolische Push mittels **High-Intensity-Intervall Training (HIIT)** steigert deine **kardiovaskuläre und metabolische Fitness, Muskeldefinition und Fettverbrennung**; inklusive Nachbrenneffekt. Studien belegen, dass Krafttraining besonders ab 35 die Muskelleistung, körperliche Aktivität und hormonelle Balance von Frauen fördert. Aufgrund des einzigartigen Programmdesigns werden sich bei regelmäßigem Training von strongHER auch deine **Herzfrequenz und dein Blutdruck** verbessern.

Phase 3: Reset & Release

Ein harmonischer Mix aus **Beckenboden- und Core-Übungen, Mobility, Faszienarbeit, Balance-Übungen und Breathwork** beruhigt dein Nervensystem, reduziert Cortisol und bringt deine Hormone in Balance. Du fühlst dich geerdet, verjüngt und voller innerer Ruhe. Durch **bewusste Atmung** aktivierst du den Vagusnerv für mehr Entspannung und unterstützt Regeneration, Stressreduktion und eine bessere Schlafqualität.



Erlebe das unglaubliche Gefühl, wenn du nach einer magischen strongHER Session trittst: Du bist stark, selbstbewusst und voller Energie. Deine Haltung ist aufrecht, dein Geist klar, deine Hormone in Balance und du weißt, dass du im Leben alles erreichen kannst!

fitness
vibes