



»Ich hätte nie gedacht, dass man in 10 Minuten seinen Körper so fordern kann. Ich mag es an den Armen, an der Brustmuskulatur und den Schultern muskulös und genau da merke ich es unheimlich. Und mein Ruhepuls ist durch das FOX-Training schon 5 bis 8 Schläge runtergekommen.«

DR. ERIC RAS, WISSENSCHAFTLER



»Das FOX-Training lässt sich einfach von zu Hause durchführen. Ich habe mit dem Training seit März 2022 gut 13 Kilo abgenommen. Außerdem habe ich ein völlig anderes Energielevel, obwohl ich täglich 9 Stunden am Computer sitze. Ich bin sehr motiviert, diesen Weg fortzusetzen.«

MARC GÜTLING, BÖRSENCOACH



»Ich mache das FOX-Training 5 Mal pro Woche und bin überrascht, wie effektiv das Programm ist. Trotz der kurzen 10-minütigen Einheiten hat sich meine Kraft und Fitness absolut verbessert. Ich habe weniger Bauch und mehr Muskeln im Rumpf. Auch beim Langlauf merke ich, dass ich deutlich stabiler auf dem Ski stehe. Vielen Dank.«

BEATE TONELLO, PHYSIOTHERAPEUTIN



»Kurze Sporteinheiten, ganz nach meinem Geschmack, die täglich in den Alltag integriert werden können. Ich bin sehr viel stärker dadurch geworden und habe keine Rückenschmerzen mehr. Danke, lieber Ben.«

DR. DANIELA KEMPIN, ZAHNÄRZTIN



»Mein Ergebnis: 8 Kilo in 6 Wochen abgenommen. Hol dir die FOX-Hanteln von Ben Baak, er ist der perfekte Unterstützer.«

BASTIAN VOGELBACHER, SOLAREXPORTE



»Minimaler Aufwand bei maximalem Ergebnis. Ich bin mega happy mit dem FOX-Training.«

JULIAN PROCHNOW, CONSULTANT



»Ich bin in Vollzeit berufstätig und dreifache Mutter. Die kurzen Einheiten passen da perfekt. Die FOX-Trainings sind sehr wirkungsvoll und ich fühle mich danach einfach frisch. Was mich total begeistert und auch überrascht hat, ist, dass das Training im ganzen Körper wirkt, obwohl ich dachte, dass nur die Arme aktiv sind. Im Urlaub habe ich bemerkt, dass selbst meine Beine und der Po total trainiert wurden.«

WENDY VON KNORRE, UNTERNEHMENSBERATERIN



»Ich habe bisher kein Training gefunden, mit dem ich tief liegende Muskeln stärken konnte. Mit den FOX-Hanteln spüre ich nach 4 Wochen schon merkliche Erfolge: Wenn ich wandern gehe, habe ich abends überhaupt keine Knieschmerzen mehr.«

RAISSA CZEPURNYI, PERSONAL- & QUALITÄTSMANAGEMENT



»Endlich habe ich den Sport gefunden, der mir Spaß macht und mich zeitlich nur kurz einspannt! Wenig Aufwand, hohe Wirkung, viel Energie für den Tag!«

MARION GLÜCK, BETRIEBSWIRTIN



»Durch meine Arbeit im OP hatte ich über Jahre starke Nacken- und Schulterschmerzen. Mit dem FOX-Training hatte ich innerhalb von 4 Wochen keine Nackenschmerzen mehr! Ich fühle mich deutlich leistungsfähiger und belastbarer. Ganz nebenbei habe ich innerhalb eines Monats fast 1 Kilo Muskeln aufgebaut. Wohlbemerkt mit 10 Minuten täglich! Nach über 2 Jahren begleitet mich die FOX Akademie weiterhin an 6 von 7 Tagen pro Woche.«

DR. RENE WEBER, KARDIOLOGE

Entwickelt von

Dr. Ben Baak

SPEAKER · COACH · AUTOR



Das Training für schnelle und sichtbare Erfolge in nur wenigen Minuten täglich – an jedem Ort und zu jeder Zeit!

Trainingsangebote

Kontakt zu Dr. Ben Baak

Dr. Ben Baak Health GmbH
Rhedung 62a
41352 Korschenbroich

Tel. +49 2161 277 18 20
Mail hallo@fox-hantel.de
Web www.fox-hantel.de

FOX
AKADEMIE

FOX Akademie: Dein Erfolg in Bewegung



Steigere mit der von Dr. Ben Baak mitentwickelten FOX-Reaktivkraft-hantel in **wenigen Minuten täglich** deine Gesundheit, Leistungsfähigkeit und dein Wohlbefinden.

Innerhalb kürzester Zeit erreichst du:

- ✓ effiziente Fettverbrennung
- ✓ einen starken Rücken
- ✓ verbesserte Körperhaltung
- ✓ gesteigerte Beweglichkeit
- ✓ einen athletischen Muskelaufbau

... und das alles in einem **einfachen Training** an jedem Ort und zu jeder Zeit!

Innerhalb von 60 Sekunden erzielst du durchschnittlich 100 Muskelkontraktionen in verschiedensten Muskelgruppen gleichzeitig. Für ein **10-Minuten-Workout** bedeutet das im gesamten Körper rund **300.000 Muskelanspannungen!**

Studien belegen, dass die Kombination aus FOX-Hantel beim Joggen einen 33% höheren Wirkungsgrad hat und das FOX- Training **43% effektiver** als ein klassisches Krafttraining ist.

Über 2.000
begeisterte
Kunden

92% würden den FOX weiterempfehlen, 89% sind vom FOX begeistert.

Weitere Infos unter

www.fox-hantel.de

[f/fox.hantel](https://www.facebook.com/fox.hantel)

[@fox.hantel](https://www.instagram.com/fox.hantel)

Exklusives Trainingsangebot: Sichere dir jetzt dein Programm!

Programm PREMIUM

997 €

nach 12 Monaten
nur 97 €/Jahr

- **Premium** Onlinezugang zur FOX Akademie
- inkl. **ALLE** Programme für Einsteiger, Fortgeschrittene und Profis, FOX Kurzimpulse mit Updates
- inkl. alle FOX Challenges und Trainingspläne
- inkl. Premium FOX-Hantelset
- inkl. Gruppen-Live-Trainings & Aufzeichnungen
- Trainingsschwerpunkte für Gewichtsabnahme, Muskelaufbau, Rumpfstabilität und Athletik

Programm VIP

1.997 €

nach 12 Monaten
nur 97 €/Jahr

- wie **Programm PREMIUM**
- Zugang zum **31 Tage-Stoffwechselprogramm**
- inkl. Sanierungsanleitung, Spezialrezepten und täglich motivierenden Videos:
 - ✓ Anregung des Stoffwechsels
 - ✓ Entlastung der Verdauung
 - ✓ Verminderung des Schlafbedarfs
 - ✓ Steigerung der Gedächtnisleistung
 - ✓ Verbesserung des Hautbildes
 - ✓ Förderung der Gesundheit

In der Füllung der Hantel liegt das Erfolgsrezept!



»Wer im Leben etwas bewegen will,
fängt am besten bei sich selbst an.«

DR. BEN BAAK

Mit der FOX-Hantel erreichst du den vollen Kraftimpuls bei gleichzeitigem **Schutz deiner Gelenke**. Dies wird durch die spezielle Zusammensetzung der Hantelfüllung und daraus resultierende reflektorische Anspannung sichergestellt.