



»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 in einem Jahr 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 tiefliegende 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
Westerholzer Dorfstraße 12
27383 Westerholz/Scheeßel

Tel. +49 4263 98 04 75
Mail hallo@fox-akademie.de
Web www.fox-akademie.de

FOX
AKADEMIE