

# Ausbau NicasGYM Herbst 2023

## - Erweiterung der Freihantelbereiche:

In der hinteren Halle wird der neue, grosse Freihantelbereich zu finden sein. Ein kleinerer Freihantelbereich wird am bestehenden Ort beibehalten.

## - Kursraum:

Der Kursraum beinhaltet alles Material rund ums Functionaltraining. Hauptbestandteil ist ein grosses 3er Wall Rack fürs Langhanteltraining. Der Raum hat eigene Rudergeräte, Skiergometer, Airbikes, Kurzhanteln, Bänke, Kettebells, Wallballs, Jumpboxen und vieles mehr.

## - Neue Geräte Lifefitness/Hammerstrenght:

-

### **ABDOMINAL – INSIGNIA SERIES**



### **TORSO ROTATION – INSIGNIA-SERIE**



**Zusatzgerät: 2x SIGNATURE SERIES MULTI-JUNGLE MJ5**



**Zusatzgerät: HAMMER STRENGTH SELECT PECTORAL FLY/REAR DELTOID**



**CHIN/DIP/LEG RAISE**



**OLYMPIC DECLINE BENCH**



**Zusatzgerät: SMITH MACHINE**



- Neue Geräte Gym80/Nautilus/Barbarian:

**PURE KRAFT BELT SQUAT**



**PURE KRAFT BODENHANTEL MULTI-GRIP**



**PURE KRAFT BUTTERFLY DUAL**



**PURE KRAFT PENDULUM SQUAT**



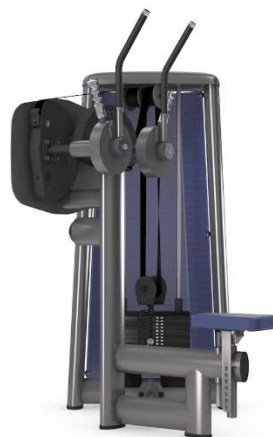
**PURE KRAFT SCHULTERMASCHINE DUAL**



**SEITHEBEMASCHINE**



**BRUSTMASCHINE**



**GLUTEUS KICK RADIAL**



**BEINPRESSE SITZEND**



**BRUSTPRESSE DUAL**



## **BAUCHMUSKELMASCHINE**



## **SISSY SQUAT**



## **Zusatzgerät: BEINSTRECKER**



## Nautilus Pullover



## Zusatzgerät: Barbarian Line Bench Press

