



## **Interviewfragen YAB**

Sportwochen vom 20. Juli – 16. August 2020 auf Norderney

### **Frage 1:**

**YAB:** was genau ist das und was können sich die Kursteilnehmer\*innen darunter vorstellen?

YAB ist ein innovatives Trainings- und Fitnessstool für jedermann und jedefrau aller Altersklassen und Fitnesslevel. Es besteht aus sehr vielseitigen, ergonomisch geformten Trainingsgewichten - YABs- in verschiedenen Gewichtsgrößen. YABs können unterschiedlich gehalten werden, so dass -je nach Griffart- das Gewicht mittel, schwerer oder leichter wird. Somit erzielt man bis zu 3 verschiedene Gewichtsgrößen mit nur 1 Gewicht, so dass man während des Trainings jederzeit selbst entscheiden kann, ob man leichter oder schwerer trainieren möchte. YABs können - ebenfalls weltweit einzigartig - zudem sogar am Fuß fixiert werden, so dass damit zusätzlich und effektiv der Rumpf, die Beine und den Po gezielt intensiv trainiert wird. Insgesamt kommt man daher mit sehr wenig Equipment aus und erhält mit dem passenden Trainingssystem, dem YAB.WORKOUT, ein umfangreiches, effizientes und zugleich schonendes Ganzkörpertraining.

### **Frage 2:**

Was begeistert dich an YAB und warum bist du YAB-Trainer geworden?

YAB ist so durchdacht, schlüssig und einfach zu handhaben und damit für jeden geeignet! Sei es bei Kräftigung, Stabilität oder funktioneller Aktivität, um nur einiges zu nennen. Diese Einfachheit mit ihrer unglaublichen Vielseitigkeit und Effizienz begeistert Gäste aller Zielgruppen und ermöglicht mir als Trainer zahlreiche neue Möglichkeiten für meine Teilnehmer - ein Fitness Tool, das zudem motiviert und richtig Spass macht!

### **Frage 3:**

Welche Unterschiede gibt es bei den verschiedenen YAB-Kursen bei Sport am Meer?

Das Angebot von YAB.Fitness bietet für jeden etwas! Sei es eine leichte Kräftigung zur Verbesserung der allgemeinen Grundmuskulatur, eine intensivere Kraftausdauer,

gezielte Übungen für eine Stärkung der Skelettmuskulatur oder meditatives Entspannen zur Schärfung des Bewusstseins. Oder beim YAB.WALKING, wo wir gemeinsam an der frischen Luft die Norderney erleben. Die verschiedenen Programmpunkte sorgen für das körperliche und das allgemeine Wohlbefinden aller Gäste!

**Frage 4:**

Warum sollten die Gäste der Insel Norderney unbedingt YAB ausprobieren?

YAB.Fitness bietet mit seinem vielseitigen Programm für jeden Gast ein abwechslungsreiches Erlebnis und eine Reise aus dem Alltag der besonderen Art. Eingebettet in der wunderschönen Umgebung Norderney sorgen unsere YAB.COACHES dafür, dass jeder Gast sich mit neuer Energie auflädt und Kraft auftankt.

Freut euch mit uns auf ein tolles Event! Wir freuen uns auf EUCH! LET's YAB!