



www.nohrd.de



Einzigartige Fitness-Geräte

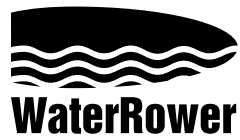
Fitness-Geräte. Aus Holz. In Handarbeit.

Jedes von uns gefertigte Produkt ist ein Unikat. Ein Möbel. Ein Fitnessmöbel.

Das Eine ist etwas dunkler, das Andere hat eine fließende Maserung - und doch scheinen sie identisch zu sein. Die Optik ist warm und weich - und dennoch sind unsere Geräte langlebig und kräftig. Denn Holz als Werkstoff ist robust, anpassungsfähig und sehr stabil.

Sogar so stabil, dass wir darauf rudern, laufen, Rad fahren oder Krafttraining absolvieren können.





WaterRower
6-17



NOHRD Bike
18-27



SlimBeam
28-37



WaterGrinder
58-63



TriaTrainer
64-69



NOHRD Wall
70-79



SprintBok
38-45



WallBars
46-51



Swing
52-57



Eau-Me Board
80-83



WeightBench
84-87



DumbBells
88-93



DAS ORIGINAL
SEIT 1988



PLUS X AWARD®

Lass uns
rudern!

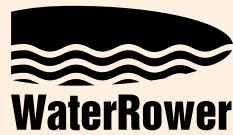


WaterRower

WaterRower

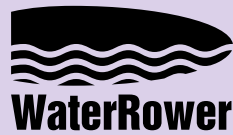






Wasser & Rudern: Natürlich natürlich

Wir halten es einfach: Zum Rudern gehört Wasser. Erlebe das natürliche Gefühl eines durch Wasser gleitenden Ruderblatts. Höre wie sich das Wasser mit dir bewegt. Über die Startposition in die Zugphase, weiter in die Endzugposition und in die Erholungsphase: Beine, Oberkörper, Arme, wieder Arme, Oberkörper, Beine. Eine fließende Bewegung – von Natur aus.



Kern der Sache: Ganzkörpertraining

Wir sprechen nicht nur über Arme & Beine.
Willst du kräftig ins Schwitzen kommen,
kannst du dich aufs Rudertraining verlassen.
Jeder Ruderschlag beansprucht 84% der Muskelmasse. Erlebe die Funktion des Wassers: je mehr Krafteinsatz, umso höher der Widerstand. Jeder Zug zählt. Fühle und höre das Wasser. Hoher Kalorienverbrauch, Kraftaufbau und dabei gelenkschonend – ein Workout wie im echten Ruderboot.

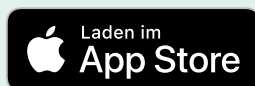


BRITISH ROWING

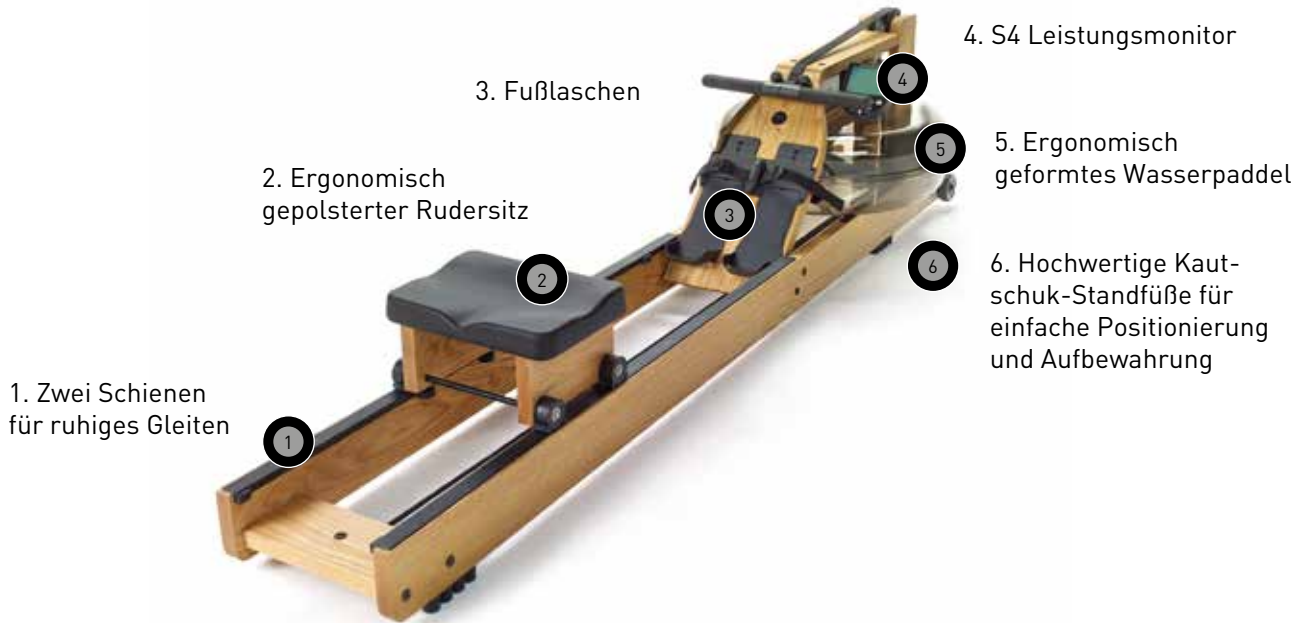


Smart, smarter SmartRow

Die smarteste Rudersoftware für den WaterRower lautet SmartRow. Leistungsdaten mit anderen WaterRower-Besitzern bequem von zu Hause aus vergleichen, Teamkollegen zu einem 2-Kilometer-Rennen herausfordern oder einfach die tägliche Motivation finden und gegen das Tempo-Boot antreten. Und das zu 100% genau und vergleichbar. SmartRow ist nachrüstbar und bereits im Performance Ergometer enthalten.

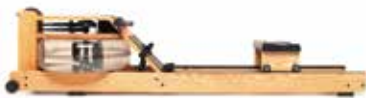






	Bestseller	Für Studios	Aus Edelstahl	Basis-Modell	Mit SmartRow
Details	Holzgeräte	M1 HiRise M1 LoRise	S1 Edelstahl	A1	Performance Ergometer
Maße (L x B x H)	210 x 56 x 53	223 x 56 x 69 223 x 56 x 53	210 x 56 x 53	215 x 56 x 53	220 x 56 x 53
Gewicht in kg (Ohne Wasser)	30,5	36,0 33,5	40,0	28,0	33,0
Sitzhöhe in cm	31,0	51,0 33,5	30,0	26,0	31,0
Max. Nutzergewicht in kg	150	180	180	130	150
Max. Wassermenge in l	18	18	18	18	18
Schienenanzahl	2	2	2	1	2
Hochkant stellbar	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Materialien	Holz	Aluminium	Elektropolierter Edelstahl	Holz, Aluminium	Holz
Tablethalterung nutzbar	Ja	Nein	Nein	Nein	Ja, bereits integriert
Laptophalterung nutzbar	Ja	Nein	Nein	Ja	Nein
HiRise-Adapter nutzbar	Ja	Nein	Ja	Nein	Ja
Abdeckplane nutzbar	Ja	Nein	Ja	Nein	Nein
XL-Schienen nutzbar	Ja	Nein	Nein	Nein	Bereits inbegriffen
ComModule nutzbar	Ja	Ja	Ja	Nein	Nein
Konnektivität	S4, USB	S4, USB	S4, USB	A1 Monitor	SmartRow Bluetooth
Anzahl Pakete bei Lieferung	2	2	2	2	2

Modell-Übersicht & Zubehör



Esche



Club



Eiche



Shadow



Kirsche



Nussbaum



S1 Edelstahl



M1 LoRise



M1 HiRise



A1



Performance Ergometer



Modelle	Bestell-Nr.	Preis
Esche	10100	1.349,- EUR
Club	10103	1.599,- EUR
Eiche	10107	1.449,- EUR
Shadow	10105	1.599,- EUR
Kirsche	10106	1.699,- EUR
Nussbaum	10108	1.899,- EUR

Modelle	Bestell-Nr.	Preis
S1 Edelstahl	10110	2.499,- EUR
M1 LoRise	10111	1.799,- EUR
M1 HiRise	10112	1.899,- EUR
A1	10113	1.099,- EUR
Performance Ergometer	10126	1.699,- EUR



ANT+ HERZFREQUENZ-SET

Digital-kodierte 2.4 Ghz Verbindung zum Empfang der Herzfrequenz. Der S4 Leistungsmonitor wird hierfür mit einer Platine erweitert, die den drahtlosen Empfang vom „gepaarten“ Sender (Brustgurt) ermöglicht. Enthält Sender und Empfänger.

10306 100,- EUR



POLAR BRUSTGURT / EMPFÄNGER

Der Brustgurt (Herzfrequenz-Sender) sendet Ihre Daten analog an den Polar Herzfrequenz-Empfänger, der an den S4 Leistungsmonitor per Kabel angeschlossen wird.

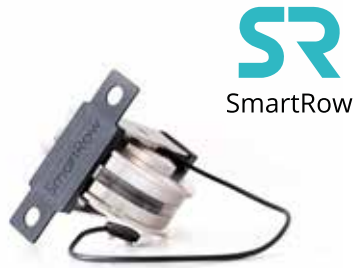
Polar Brustgurt 10307 50,- EUR
Polar Empfänger 10305 60,- EUR



BLUETOOTH / ANT+ BRUSTGURT

Einzelner Brustgurt zur digitalen Übertragung der Herzfrequenz an einen kompatiblen Empfänger. Unterstützt Bluetooth und ANT+. Mit SmartRow und ComModule kompatibel.

10318 60,- EUR



SMARTROW

Die SmartRow-Erweiterung für den WaterRower liefert hundertprozentig vergleichbare Daten zum Rudertraining – vollkommen unabhängig vom Monitor direkt auf ihr Smartphone. Inklusive Batterien und Smartphonehalterung.

10226 250,00 EUR



SMARTPHONE / TABLET-HALTERUNG

Die Smartphone / Tablet-Halterung wird am WaterRower fest angeschraubt und lässt sich bei Nichtbenutzung einklappen. Inklusive Smartphone-Aufnahme.

10231 (Esche) 60,- EUR
10236 (Eiche) 70,- EUR
10232 (Club) 70,- EUR
10237 (Shadow) 70,- EUR
10233 (Kirsche) 90,- EUR
10234 (Nussbaum) 120,- EUR



TABLETAUFNAHME

Die Tablet-Aufnahme erlaubt das Benutzen von Tablets mit der Smartphone / Tablet-Halterung. Auf der Rückseite befindet sich ein Gewinde, so dass die Tabletaufnahme an die Halterung geschraubt werden kann. Dank Federmechanismus in der Größe anpassbar.

140 - 206 mm 10229 10,- EUR
164 - 242 mm 10230 10,- EUR



LAPTOP-HALTERUNG

Zum Anbringen an das WaterRower Topdeck. Mit Sicherheitskante gegen Verrutschen des Laptops. Für Laptops bis 17 Zoll und Tablets bis zu einer maximalen Breite von 24 cm. Maße: 38 cm x 28 cm x 22 cm.

10212 (Esche) 95,- EUR
10217 (Eiche) 95,- EUR
10213 (Club) 105,- EUR
10224 (Shadow) 105,- EUR
10214 (Kirsche) 115,- EUR
10215 (Nussbaum) 125,- EUR



COMMODULE

Das WaterRower ComModule ermöglicht Ihnen ein interaktives Rudererlebnis, indem Sie Ihren S4 Leistungsmonitor in ein Bluetooth®-fähiges Gerät verwandeln. Das ComModule wird hinten auf den serienmäßigen S4 Leistungsmonitor gesteckt und verfügt über eine wiederaufladbare Lithium Batterie.

10252 69,- EUR



FLOWROW BALANCE-BOARD

Das FlowRow Balance-Board wird unter die WaterRower Füße gestellt und enthält einen flexiblen Mittelteil. Durch Halten der seitlichen Balance während des Ruderns werden Koordination und Tiefenmuskulatur zusätzlich trainiert.

Für eine noch präzisere Simulation des echten Ruderns. Maße: 40 x 25 x 8,5 cm.

10255 249,- EUR



WATERROWER PFLEGE-SET

Mit diesem Zubehör-Set sind Sie optimal für die Pflege Ihres WaterRowers ausgestattet. Im Set befinden sich:

- 1 Reiniger, 1 Holzpflegeöl,
- 3 Baumwolltücher, 1 Schleifvlies,
- 1 Jahrespackung Wasserpflegetabletten

10257 35,- EUR



PURITABS WASSERPFLEGETABLETTEN

Langsam auflösende, hochwertige Pflegetabletten. Einfach alle zwei Monate eine Tablette in den Tank geben und dieser bleibt frei von Kalk, Ablagerungen und Rückständen. Sechs Stück pro Packung.

10313 9,95 EUR



BLAUE WASSERFARBE

Um das Wasser Ihres WaterRowers in einem kräftigen Blau erscheinen zu lassen, kippen Sie den kompletten Inhalt der Wasserfarbe in den gefüllten Wassertank. Nicht mit Puritabs verwenden! Inhalt: 20 ml.

10303 9,95 EUR



OARSOME RUDERGRIFFE

Sie werden über den Zuggriff gestülpt und bieten die effektivste Lösung gegen wunde Hände und Handgelenke. Die ergonomischen Griffe sind aus einem speziellen, weichen Kunststoff hergestellt, der immer seine Form behält.

10316 49,95 EUR



SCHUTZPLANE

Die WaterRower Schutzplane lässt sich leicht über das Rudergerät ziehen. Ihr WaterRower ist somit optimal vor äußeren Einflüssen wie Staub, Regen oder hoher Luftfeuchtigkeit geschützt. **Nur für Holzgeräte mit 2 Schienen geeignet.**

10300 100,- EUR



BODENMATTE

Diese Matte verhindert das Wegrutschen des WaterRowers auf sehr glatten oder empfindlichen Untergründen und schützt zugleich Ihren Boden. Maße: 228 x 90 cm. Dicke: 0,5 cm.

10301 79,95 EUR



ERGO-SITZKISSEN

Sorgt für eine angenehme Druckentlastung und erhöht den Sitzkomfort deutlich. Das Ergo-Sitzkissen wurde speziell für die Anforderungen von Ruderern entwickelt und ist für alle WaterRower Sitze anwendbar.

10317 49,95 EUR



XL-SCHIENEN

Ab 2 m Körperlänge für alle Holzgeräte. Auch mit dem HiRise-Adapter kombinierbar. Länge 220 cm.

Aufpreis zu regulären Gerätepreisen. Nur in Kombination mit WaterRower.

10200 (Esche)	95,- EUR
10218 (Eiche)	95,- EUR
10202 (Club)	95,- EUR
10225 (Shadow)	95,- EUR
10203 (Kirsche)	95,- EUR
10204 (Nussbaum)	95,- EUR



HIRISE-ADAPTER

Mit dem HiRise-Adapter haben Sie eine um 20 cm erhöhte Sitzposition als mit den normalen Standfüßen. Ideal für einfaches Auf- und Absteigen.

10206 (Esche)	120,- EUR
10219 (Eiche)	120,- EUR
10208 (Club / Shadow)	120,- EUR
10209 (Kirsche)	120,- EUR
10210 (Nussbaum)	120,- EUR



NOHRD Bike



Ein Projekt aus
Leidenschaft





Wenn zwei sich treffen: Form & Funktion

Innovatives Planetengetriebe im Massivholzrahmen mit reibungsloser Wirbelstrom-Bremstechnik liefern eine glatte Fahrt.

Der Widerstand lässt sich per Drehbewegung stufenlos und präzise einstellen.

Haltungswechsel sind kein Problem, das Lenkraddesign bietet alles vom aufrechten Sitz bis hin zur Racing-Position.

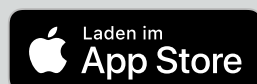






Werde eins Mit deinem Rad

Erlebe die Fusion einer fortgeschrittenen Technologie mit schlichter, minimalistischer Ästhetik. Das NOHRD Bike macht keine Abstriche beim Indoor Bike Training. Unsere interaktiven Cycle Apps heißen jedes Fitnessniveau und alle erstrebten Workout-Intensitäten willkommen!



Vorraussetzungen iOS: Mind. 10.2 - Android: Mind. 5.0.



1. Ausklappbare Tablethalterung
(nicht verfügbar beim NOHRD Bike Pro)
2. Verstellbarer und umklappbarer Lenker
3. Einstellbare Sattelpositionen
4. Stufenlose Widerstandsverstellung
5. Stabiler Holzkorpus
6. Austauschbare / Umrüstbare Pedale
7. Hohe Mobilität durch gummierte Rollen



Details	NOHRD Bike	NOHRD Bike XS	NOHRD Bike Pro
Maße in cm (H x L x B)	117 x 113 x 60	117 x 113 x 60	153 x 113 x 60
Gewicht in kg	60	60	62
Standfläche in cm	90 x 65	90 x 65	90 x 65
Max. Belastung in kg	200	200	200
Sitzhöhe in cm	90 - 112	85 - 107	90 - 112
Sattelneigungswinkel in Grad	30	30	30
Sattelhalterung	Universal	Universal	Universal
Übersetzung	1:8	1:8	1:8
Sattelhub in cm	17,5	17,5	17,5
Schwungradmasse in kg ø Schwungrad in cm	5,5 40	5,5 40	5,5 40
Lenkerhub in cm	27,5	27,5	27,5
Lenker umklappbar	Ja	Ja	Nein
Konnektivität	Bluetooth zu iOS / Android	Bluetooth zu iOS / Android	Touchscreen mit App
Stromanschluss erforderlich	Nein	Nein	Ja
Anzahl Pakete	2	2	3





Modell-Übersicht & Zubehör



Esche



Club



Eiche



Shadow



Kirsche



Nussbaum

Modelle	Bestell-Nr.	Preis	Modelle	Bestell-Nr.	Preis
Esche	22100	2.495,- EUR	Shadow	22105	2.695,- EUR
Esche XS	22140	2.495,- EUR	Shadow XS	22145	2.695,- EUR
Esche Pro	22120	2.995,- EUR	Shadow Pro	22125	3.195,- EUR
Club	22101	2.695,- EUR	Kirsche	22102	2.895,- EUR
Club XS	22141	2.695,- EUR	Kirsche XS	22142	2.895,- EUR
Club Pro	22121	3.195,- EUR	Kirsche Pro	22122	3.395,- EUR
Eiche	22104	2.695,- EUR	Nussbaum	22103	3.295,- EUR
Eiche XS	22144	2.695,- EUR	Nussbaum XS	22143	3.295,- EUR
Eiche Pro	22124	3.195,- EUR	Nussbaum Pro	22123	3.795,- EUR



KOMFORT-SATTEL

Für weicheres und bequemeres Sitzen empfiehlt sich der Komfort-Sattel, besonders auch für längere oder entspannte Strecken.

22205 39,- EUR



PEDALHAKEN

Erweiterung für die Bike-Pedalen, für besseren Halt bei intensiven Workouts. Ersetzen Klick-Funktion. Jederzeit nachrüstbar.

22200 29,- EUR



KLICK-PEDALE

Flach und griffig auf der einen Seite und mit Klicksystem auf der anderen. Ideal für Rennradfahrer.

22227 39,95 EUR



NOHRD BODENMATTE

Die NOHRD Bodenmatte schützt den Boden, verhindert das Wegrutschen und bietet Halt beim Training. Maße: ca. 115 x 80 cm. Farbe schwarz - mit NOHRD Logo.

21201 39,95 EUR



FLASCHENHALTER

Fügt sich nahtlos ins Bike-Design ein, passt für alle gängigen Fahrradflaschen. Einfach zu montieren. Jederzeit nachrüstbar.

22201 9,95 EUR



TRINKFLASCHE

Optimal für jedes Workout: Die NOHRD-Trinkflasche, passt in den Flaschenhalter. Leicht und sicher mit Sportverschluss. Füllmenge: 0,7 l.

22207 9,95 EUR



RÜCKENLEHNE

Optionaler Zusatz zum Sattel, gut mit der Laptop-Auflage kombinierbar – für entspannte Radtouren im Wohnzimmer! Jederzeit nachrüstbar.

22204 189,- EUR



BLUETOOTH / ANT+ BRUSTGURT

Einzelner Brustgurt zur digitalen Übertragung der Herzfrequenz an einen kompatiblen Empfänger. Unterstützt Bluetooth und ANT+. Mit der NOHRD Bike App kompatibel.

10318 60,- EUR



LAPTOP-AUFLAGE

Büro und Sport kombiniert? Kein Problem: Mit der Laptop-Auflage wird das NOHRD Bike zur praktischen Arbeitsstation.

Esche	22210	169,- EUR
Club	22211	179,- EUR
Eiche	22214	179,- EUR
Shadow	22215	179,- EUR
Kirsche	22212	199,- EUR
Nussbaum	22213	219,- EUR

Weiteres Zubehör finden Sie online unter www.nohrd.de



SlimBeam



Einfach
Elegant







Geradlinig & schlicht: Design-Preisträger

Design braucht nicht kompliziert sein.

Das ausgezeichnete Seilzuggerät von NOHRD überzeugt durch sein differenziertes Design und seine hohe Funktionalität. Eine schlichte, elegante Silhouette, zusammen mit der Auswahl an hochwertigen Hölzern, verleihen dem SlimBeam den Charme eines edlen Möbelstücks, welches sich nahtlos in jedes Interieur einfügt. Ausgezeichnet in drei Kategorien:

- High Quality
- Design
- Funktionalität





In allen Ebenen trainieren

Maximales Training bei minimalem Platzbedarf. Der SlimBeam bietet das beides – und mehr: dank des speziellen Butterflys, ist sowohl beidseitiges als auch einseitiges Training möglich und wird durch die Höhenverstellung und Schwenkbarkeit erweitert. Für ein angenehmes Trainingsgeräusch sorgen gummierte Gewichte.

Wer mehr Trainings-Herausforderung sucht, findet dies über das Touchscreen-Zubehör und die NOHRD SlimBeam interaktive Trainings-App.







3. Schlanke Silhouette aus Echtholz furnier

5. Optionales Zubehör: kugelgelagerte Holzgriffe

1. Klimmzugstange

2. Optionale Latzug-Erweiterung

4. Höhenverstellbarer, doppelter Seilzug

6. 15 gummierte Gewichtsplatten zu je 5kg

Maße in cm (H x L x B)	215 x 40 x 20	Einzelner Zug 3:1 in kg	0,83 - 12,50
Standfläche in cm	44	Doppelter Zug 3:1 in kg	1,65 - 25,00
Gewicht in kg	120	Einzelner Zug 2:1 in kg	1,25 - 18,75
		Doppelter Zug 2:1 in kg	2,50 - 37,50
Anzahl 5kg Gewichte / Mitnehnergewicht	14 / 1	Einzelner Zug 1:1 in kg	2,50 - 37,50
		Doppelter Zug 1:1 in kg	5,00 - 75,00
Verfügbare Übersetzungen	1:1, 2:1, 3:1 (Standard)	Max. Zuglänge Einzel / Doppel in m	8 / 4
Wandabstand in cm	10	Anzahl Pakete	2

Modell-Übersicht & Zubehör



Esche



Club



Eiche



Shadow



Kirsche



Nussbaum



Edelstahl Optik



Weiß



Rot



Blau

Modelle	Bestell-Nr.	Preis	Modelle	Bestell-Nr.	Preis
Esche	15100	1.795,- EUR	Edelstahl	15105	2.095,- EUR
Club	15101	1.795,- EUR	Weiß*	15110	1.695,- EUR
Eiche	15106	1.795,- EUR	Rot*	15107	1.695,- EUR
Shadow	15112	1.795,- EUR	Blau*	15108	1.695,- EUR
Kirsche	15103	1.895,- EUR			
Nussbaum	15104	1.995,- EUR			

*Weitere Farben/Materialien möglich. SlimBeam Weiß/Farbe wird mit HPL beschichtet. SlimBeam Schwarz ist gebeiztes Eichen-Echtholz furnier.

Enthaltenes Zubehör: Klimmzugstange inkl. Zubehöradapter, Kordel



KLIMMZUGSTANGE

Esche	15229	79,- EUR
Eiche	15232	79,- EUR
Club	15230	79,- EUR
Shadow	15228	79,- EUR
Kirsche	15233	79,- EUR
Nussbaum	15234	79,- EUR



KUGELGELAGERTE ZUGGRIFFE

Esche	15222	49,- EUR
Eiche	15225	49,- EUR
Club	15223	49,- EUR
Shadow	15208	49,- EUR
Kirsche	15226	49,- EUR
Nussbaum	15227	49,- EUR



FUßLASCHE

Aus hochwertigem Kunstleder mit eingenähtem Filz.

Natur	15207	25,- EUR
Schwarz	15250	25,- EUR



ELEKTRONISCHES TRAININGSLEITSYSTEM *

Inkl. universeller Halterung für Tablets (Android) bis zu einer Größe von 13 Zoll. Inkl. Hauptplatine, ohne Tablet.

15236	250,- EUR
-------	-----------



DECKENHALTERUNG

Für unterschiedliche Deckenhöhen.

232 - 242 cm	15218	195,- EUR
241 - 259 cm	15219	205,- EUR
258 - 276 cm	15220	215,- EUR



ZUGSEIL

In unterschiedlichen Längen verfügbar. Somit können verschiedene Übersetzungen erreicht werden (3:1 ist Standard).

3:1 Übersetzung	15204	35,- EUR
2:1 Übersetzung	15205	30,- EUR
1:1 Übersetzung	15206	25,- EUR



ZUBEHÖRADAPTER

Der Zubehöradapter wird an die vordere Stange angebracht und lässt sich in der Höhe verstellen.

15201	45,- EUR
-------	----------



ALU-LATZUG-STANGE

Latzugstange aus federleichtem Aluminium und mit geriffelter Oberfläche für optimalen Griff. Für Rücken-, Rumpf- und Latissimusübungen. Länge: ca. 120 cm / 52 cm.

Lang	15216	139,- EUR
Kurz	15251	75,- EUR



TRIATRAINER

Perfekte Ergänzung zum SlimBeam. Lässt sich oder auch als Liegefläche beim Training benutzen. In verschiedenen Holzsorten erhältlich. Einfach zu Verschieben oder Umbauen.

Ab Seite 64



SprintBok





Dieser Schritt ist
ein Sprung



Unser Antrieb, ist euer Antrieb

Alles andere als konventionelle Laufband-ästhetik: Der SprintBok ist ein absoluter Fitnessgerät-Hingucker, der sich durch sein geschwungenes, leichtes Design mit edlem Holzrahmen und Lamellenlauffläche von aller Konkurrenz abhebt.

Das motorlose, gekurvte Laufband bietet alle Vorteile eines selbstbestimmten Laufworkouts, denn nur die eigene Beinkraft liefert den Antrieb.







Grenzenlos und motorlos

Beim Outdoor-Running können wir es spüren und genießen, den selbstbestimmten, kontrollierten Lauf.

Der SprintBok kennt keine mechanischen Grenzen: finde dein Lauftempo, steigere deine Pace. Die gekurvte Lauffläche fördert deine Mittel- und Vorderfußlauftechnik, wie von den Profis schon weltweit begehrt.



Maße in cm (L x B x H)	180 x 86 x 175	Breite des Holzrahmens in cm	8
Gewicht in kg	160	Größe des Tablets in Inch	17,3
Max. Benutzergewicht in kg	160	Stromanschluss	230 V Schukostecker (12 V Tablet)
Lauffläche in cm	160 x 45	Kabel	2 m inkl. Adapter
Min. Höhe der Lauffläche in cm	32	Anzahl Pakete	1 Paket (auf Palette)

Modell-Übersicht



Esche



Club



Eiche



Shadow



Kirsche



Nussbaum

Modelle

Esche	23100	5.895,- EUR
Club	23101	5.995,- EUR
Eiche	23104	5.995,- EUR

Modelle

Modelle	Bestell-Nr.	Preis
Shadow	23105	5.995,- EUR
Kirsche	23102	6.395,- EUR
Nussbaum	23103	6.695,- EUR

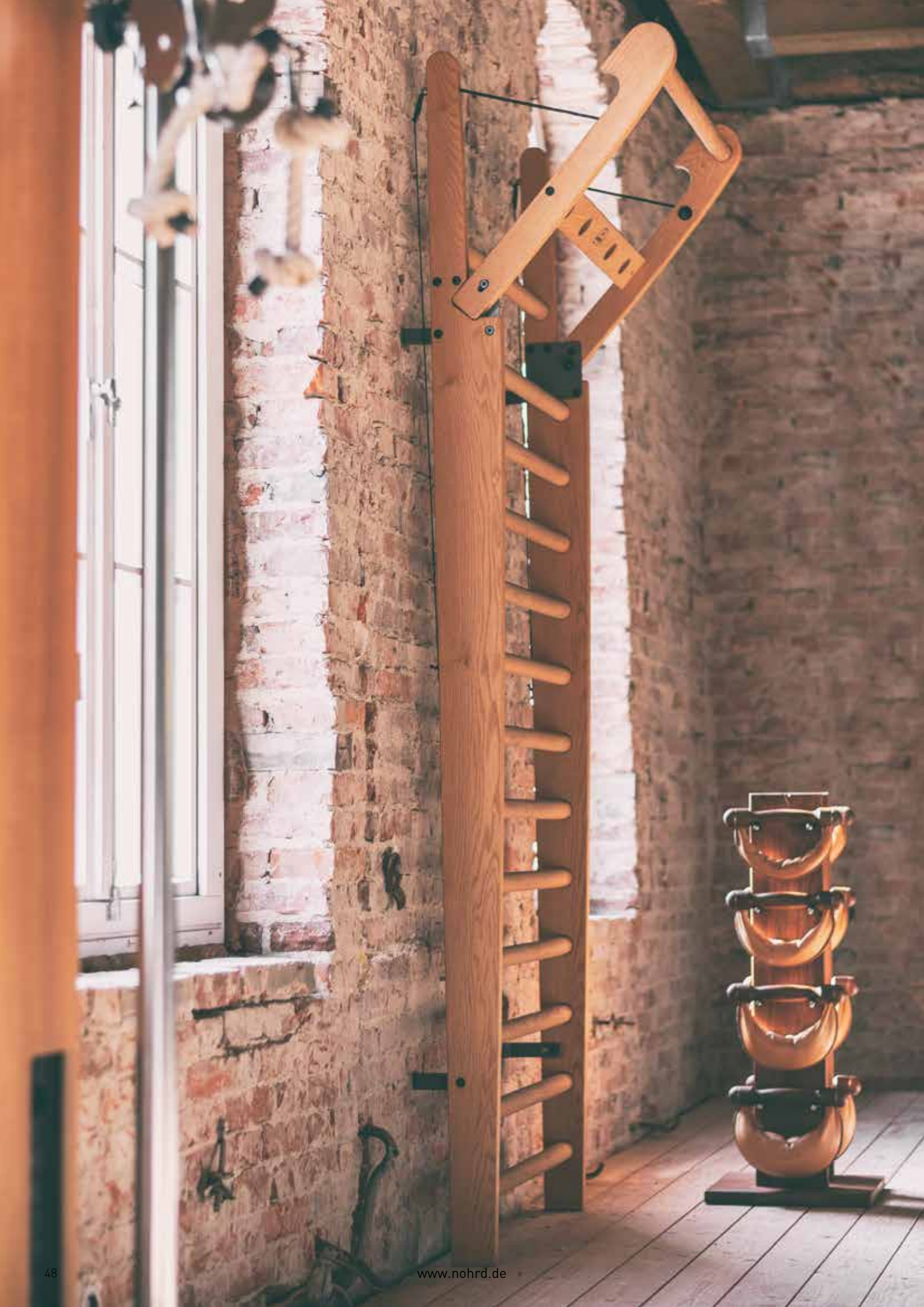


Ein begehrter
Klassiker



WallBars







Erstaunlich einfach Erstaunlich vielseitig

Der Fitnessklassiker mit stylischen Updates. Aus edlem Massivholz mit ausklappbarem Holm am oberen Ende der Sprossenwand sowie zahlreiche Trainings-Accessoires, die platzsparend und direkt an den Sprossen verstaut werden, machen die WallBars zu einem multi-funktionellem Alleskönner. Ideal für Kraft-, Bewegungs- und Koordinationstraining, passt das Sprossenwandtraining zu nahezu jedem Fitnessgrad.





Details	WallBars 10 / 14 Sprossen	CombiTrainer	MultiAdapter	Schrägbank
Maße in cm	230 x 79 x 13	190 x 60 x 50	70 x 50 x 34	136 x 33 x 10
Gewicht in kg	19 / 21	20	6	9
Max. Benutzergewicht in kg	120	120	150	120
Sprossen-Durchmesser in mm	38	-	38	-
Wandabstand in cm	6	-	-	-
Sprossen-Abstand in cm	9,9 / 17,7	-	-	-
Größe der Liegefläche in cm	-	85 x 35	-	136 x 33
Anzahl Pakete	1	1	1	1

Modell-Übersicht



Esche



Club



Eiche



Shadow



Kirsche



Nussbaum

Modelle	Bestell-Nr.	Preis	Multi-Adapter	Bestell-Nr.	Preis
Esche 10 Sprossen	12103	375,- EUR	Esche	12200	195,- EUR
Esche 14 Sprossen	12102	405,- EUR	Club	12201	195,- EUR
Club 10 Sprossen	12105	395,- EUR	Eiche	12218	195,- EUR
Club 14 Sprossen	12104	425,- EUR	Shadow	12204	195,- EUR
Eiche 10 Sprossen	12111	445,- EUR	Kirsche	12202	195,- EUR
Eiche 14 Sprossen	12110	475,- EUR	Nussbaum	12203	195,- EUR
Shadow 10 Sprossen	12113	395,- EUR	Combi-Trainer	Bestell-Nr.	Preis
Shadow 14 Sprossen	12112	425,- EUR	Esche	12230	745,- EUR
Kirsche 10 Sprossen	12107	515,- EUR	Club	12231	745,- EUR
Kirsche 14 Sprossen	12106	545,- EUR	Eiche	12232	745,- EUR
Nussbaum 10 Sprossen	12109	545,- EUR	Shadow	12235	745,- EUR
Nussbaum 14 Sprossen	12108	575,- EUR	Kirsche	12233	795,- EUR
			Nussbaum	12234	845,- EUR
			Schrägbank	Bestell-Nr.	Preis
			Echtleder Schwarz	12220	295,- EUR
			Kunstleder Schwarz	12221	225,- EUR

Weiteres Zubehör finden Sie online unter: www.nohrd.de



**Kleine
Schwergewichte**



SwingBells





Mit Schwung zum Trainingserfolg

Kraft, Ausdauer und Koordination trainieren Sie mit dieser edlen handgefertigte Alternative zur traditionellen Schwunghanteln. Jede SwingBell besteht aus einem geölten Vollholzgriff und einem mit Eisengranulat befüllten, handgenähten Lederbeutel. Die Füllung verursacht bei Bewegung eine Unwucht, wodurch neue Trainingsreize für Gelenke, Muskeln und Bindegewebe entstehen. Das steigert die Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit.







Details	Swing Turm	Swing Board	Swing Hantel
Maße in cm (H x B x T)	87 x 34 x 34	157 x 22 x 8,6	13 - 20 x 25 x 6 -12
Gewicht in kg	10 (ohne Hanteln)	5 (ohne Hanteln)	1-8
Anzahl Gewichte	8 (2er Set: 2, 4, 6, 8 kg)	8 (2er Set: 2, 4, 6, 8 kg)	-
Montage nötig	Ja	Ja	-
Tablethalter	Ja	Nein	-
Anzahl Pakete	3	3	1-2



Swing Hanteln (im 2er set)

Holz	Gewicht	Bestell-Nr.	Preis	Holz	Gewicht	Bestell-Nr.	Preis
Esche	1 kg	13160	98,- EUR	Shadow	1 kg	13185	98,- EUR
Esche	2 kg	13161	108,- EUR	Shadow	2 kg	13186	108,- EUR
Esche	4 kg	13162	128,- EUR	Shadow	4 kg	13187	128,- EUR
Esche	6 kg	13163	148,- EUR	Shadow	6 kg	13188	148,- EUR
Esche	8 kg	13164	168,- EUR	Shadow	8 kg	13189	168,- EUR
Club	1 kg	13170	98,- EUR	Kirsche	1 kg	13175	118,- EUR
Club	2 kg	13171	108,- EUR	Kirsche	2 kg	13176	128,- EUR
Club	4 kg	13172	128,- EUR	Kirsche	4 kg	13177	148,- EUR
Club	6 kg	13173	148,- EUR	Kirsche	6 kg	13178	168,- EUR
Club	8 kg	13174	168,- EUR	Kirsche	8 kg	13179	188,- EUR
Eiche	1 kg	13165	108,- EUR	Nussbaum n/s	1 kg	13180/13190	118,- EUR
Eiche	2 kg	13166	118,- EUR	Nussbaum n/s	2 kg	13181/13191	128,- EUR
Eiche	4 kg	13167	138,- EUR	Nussbaum n/s	4 kg	13182/13192	148,- EUR
Eiche	6 kg	13168	158,- EUR	Nussbaum n/s	6 kg	13183/13193	168,- EUR
Eiche	8 kg	13169	178,- EUR	Nussbaum n/s	8 kg	13184/13194	188,- EUR

Modell-Übersicht



Esche



Club



Eiche



Shadow



Kirsche



Nussbaum



Esche



Club



Eiche



Shadow



Kirsche



Nussbaum

Swing Türme Modelle

Modelle	Bestell-Nr.	Preis
Esche	13201	599,- EUR
Club	13204	599,- EUR
Eiche	13215	699,- EUR
Shadow	13233	599,- EUR
Kirsche	13207	799,- EUR
Nussbaum natur	13210	799,- EUR
Nussbaum schwarz	13218	799,- EUR

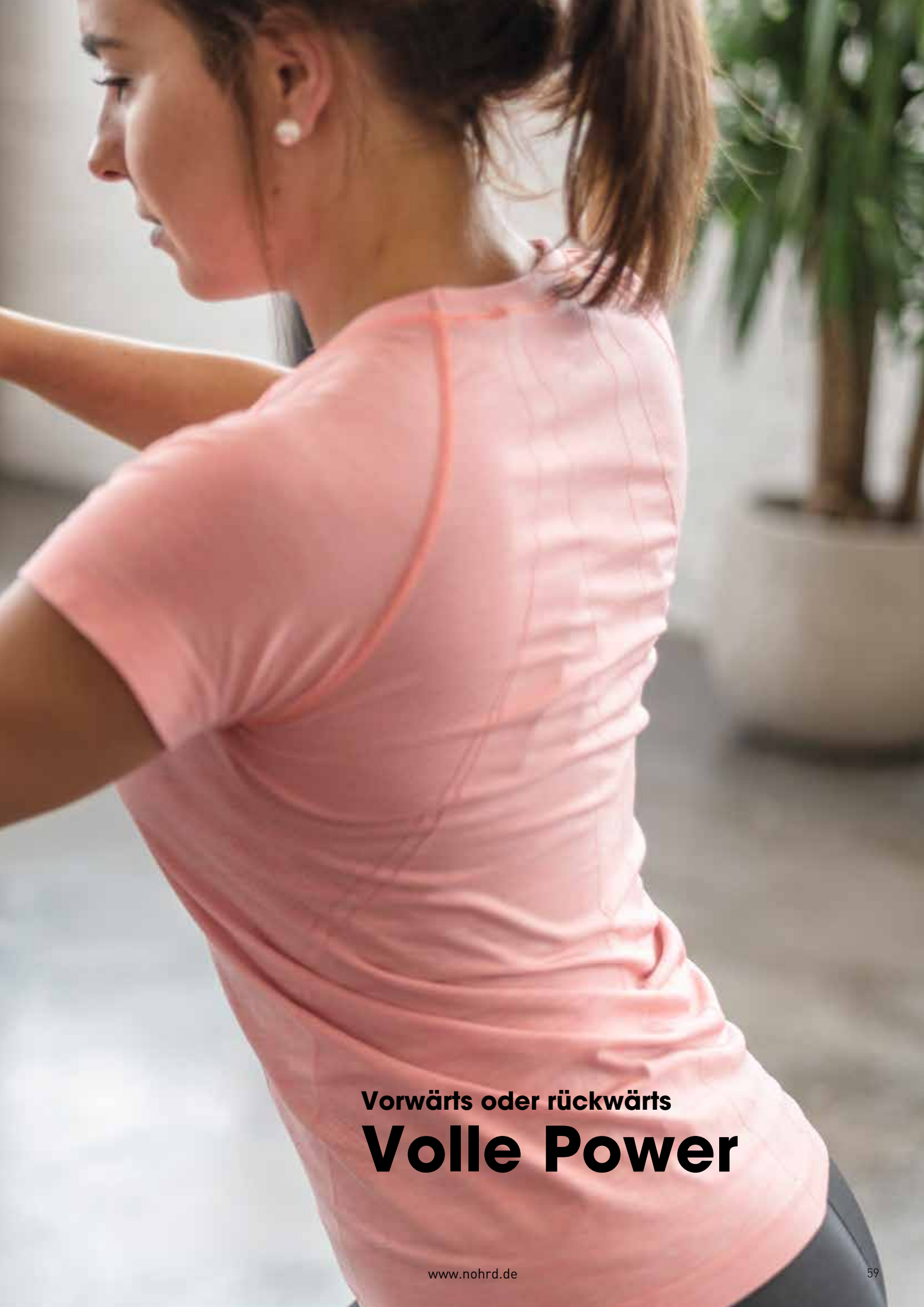
Swing Boards Modelle

Modelle	Bestell-Nr.	Preis
Esche	13301	499,- EUR
Club	13304	499,- EUR
Eiche	13315	599,- EUR
Shadow	13320	499,- EUR
Kirsche	13307	699,- EUR
Nussbaum natur	13310	699,- EUR
Nussbaum schwarz	13318	699,- EUR



WaterGrinder





Vorwärts oder rückwärts
Volle Power





Pure Intensität

Pure Kraft

Ein Oberkörpertraining am WaterGrinder ist eines der besten Workouts überhaupt. Man bedenke, dass Sportsegler zu den besten Athleten der Welt gehören - mit starker Rumpf-, Arm und Rückenkraft und unglaublicher Ausdauer. Grinder-Training ist der ultimative Core-Shredder und der schnelle Weg zum muskeldefinierten Oberkörper. Dabei verleiht der geschmeidige Wasserwiderstand ein besonders meeresnahes Gefühl.





Maße in cm (H x L x B)	120 x 110 x 80	Kurbeleinstellungen	8
Gewicht in kg	50	Inkl. Trainingsmonitor	Ja (schwenkbar)
Max. Benutzergewicht in kg	120	Stromanschluss erforderlich	230 V Schukosteckdose für Anschluss Monitor 5V
Max. Wassermenge in l	20	Anschlusskabel	2 m inkl. Adapter
Trainingspositionen	10 (sitzend & stehend)	Anzahl Pakete	3

Modell-Übersicht



Esche



Club



Eiche



Shadow



Kirsche



Nussbaum

Modelle	Bestell-Nr.	Preis	Modelle	Bestell-Nr.	Preis
Esche	14100	1.650,- EUR	Shadow	14106	1.650,- EUR
Club	14101	1.650,- EUR	Kirsche	14102	1.850,- EUR
Eiche	14104	1.750,- EUR	Nussbaum	14103	1.950,- EUR



TriaTrainer



Aus eins

mach drei





Der Multi-Tasker Drei Designs in einem

Gleich drei verschiedene Funktionen für eine ganze Reihe Trainingsmöglichkeiten!

In kompakter Position dient der TriaTrainer als klassischer Bauch- und Rumpftainer.

Zur gezielten Stärkung der Rückenmuskulatur und für Po-Training eignet sich die halbgeöffnete Einstellung. Vollständig ausgeklappt wird der TriaTrainer zur stilvollen Hantelbank.





1. Gepolsterte Bank,
erhältlich in Echt- und
Kunstleder

1

2. Eingebaute Scharniere
zum einfachen Verstellen

2

3. Einstellbare Fußstütze
für bis zu 12 Positionen

3

Maße geschlossen in cm (H x L x B)	55 x 90 x 35	Fußstütze einstellbar	ja, 10 Positionen
Maße offen in cm (H x L x B)	140 x 35 x 44	Geräte-Positionen	3
Gewicht in kg	14	Anzahl Pakete	1
Max. Gewicht in kg	120		

Modell-Übersicht



Esche



Club



Eiche



Shadow



Kirsche



Nussbaum

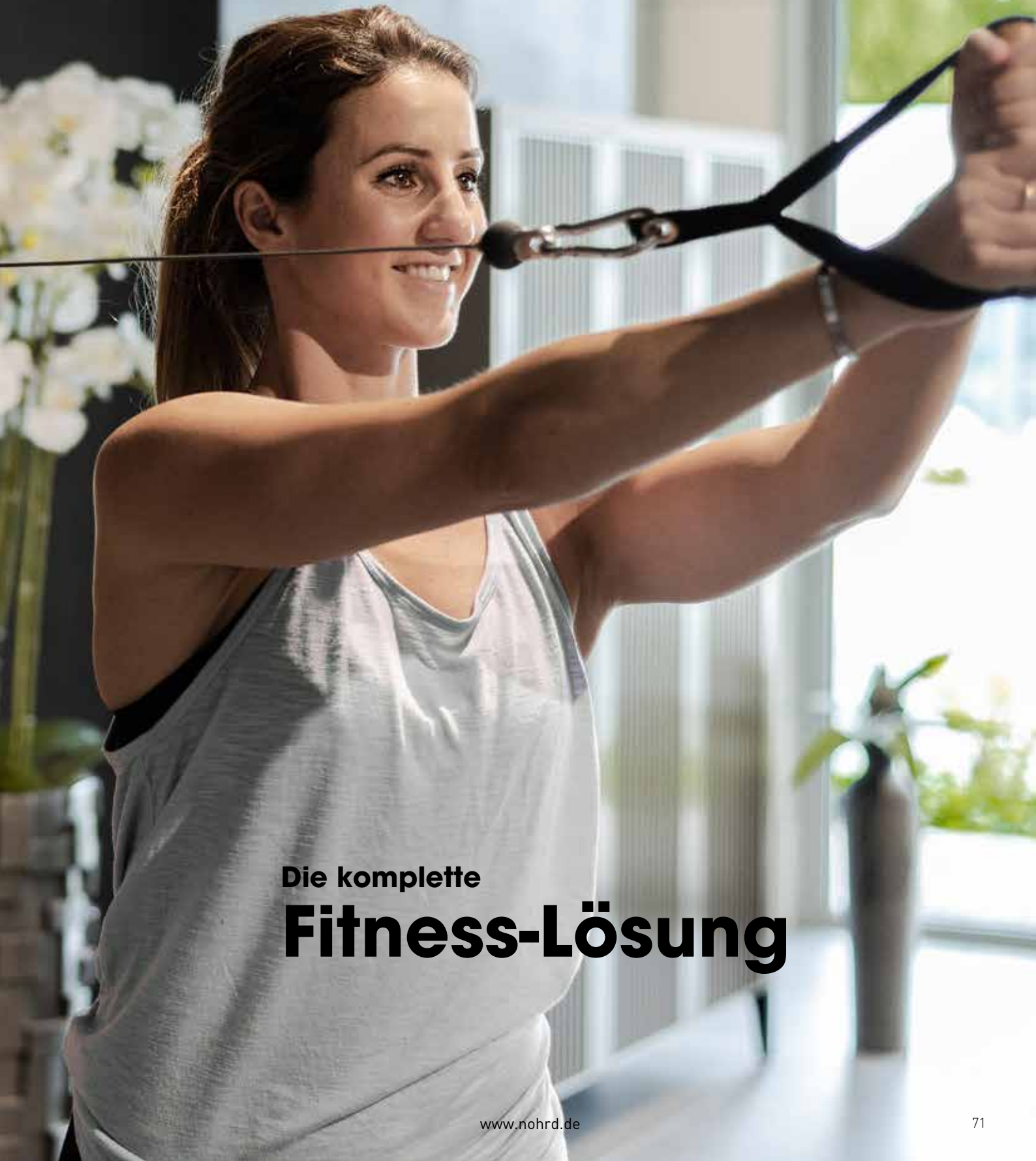
Modelle	Leder	Bestell-Nr.	Preis
Esche	Kunstleder	19100	445,- EUR
Esche	Echtleder	19101	545,- EUR
Club	Kunstleder	19102	445,- EUR
Club	Echtleder	19103	545,- EUR
Eiche	Kunstleder	19104	495,- EUR
Eiche	Echtleder	19105	595,- EUR

Modelle	Leder	Bestell-Nr.	Preis
Shadow	Kunstleder	19128	445,- EUR
Shadow	Echtleder	19129	545,- EUR
Kirsche	Kunstleder	19106	545,- EUR
Kirsche	Echtleder	19107	645,- EUR
Nussbaum	Kunstleder	19108	645,- EUR
Nussbaum	Echtleder	19109	745,- EUR
Nussbaum	Echtleder natur	19121	745,- EUR





NOHRD Wall & NOHRD Wall Compact



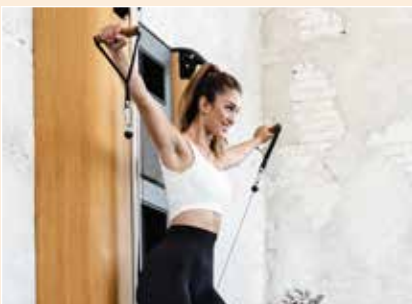
Die komplette
Fitness-Lösung





Maximales Training Auf minimalem Raum

Diese ultimative Fitness-Station zeichnet sich durch schlichte, elegante Konturen und einen modernen Look aus und bietet ein komplettes Ganzkörpertraining in den Bereichen Kraft- und Ausdauer auf engstem Raum. Mit dem integrierten Seilzug und dem Skitrainer wird direkt an der NOHRD Wall trainiert- entweder frei, mit virtuellem Trainer oder per Daily-Stream. Ein all-in-one Fitnessgerät, das dich garantiert ins Schwitzen bringt.



2. Skitrainer mit
Wirbelstrom-
Bremsystem

1. Seilzug mit
Gewichtsplatten



3. Touchscreen für eine
Vielzahl von Übungen
und täglich gestreamte
Workouts

4. Ablagefach

5. Acht Swing Hanteln
für freies Gewicht-
training

Maße in cm (B x H x T)	121,5 x 217 x 50	Anzahl an Swing Hanteln	8
Gewicht in kg	250	Stromanschluss	230 V
Max. Benutzergewicht in kg	150	Kabelanschluss	An der Rückseite
Max. Seilzug-Gewicht in kg Bei 3 : 1 / 2 : 1 / 1 : 1 Übersetzung	25.0 / 37.5 / 75.0	Fester Wandanschluss nötig	Ja
Touchscreen-Monitor inklusive	Ja	Anzahl Paletten	1

Modell-Übersicht



Esche



Club



Eiche



Shadow



Kirsche



Nussbaum

Modelle	Bestell-Nr.	Preis	Modelle	Bestell-Nr.	Preis
Esche	24100	6.995,- EUR	Shadow	24105	7.195,- EUR
Club	24107	7.195,- EUR	Kirsche	24102	7.495,- EUR
Eiche	24101	7.195,- EUR	Nussbaum	24103	7.595,- EUR



Das modulare System

Bis zu fünf frei kombinierbare Module ermöglichen sowohl kurze und hochintensive Intervall-Trainings als auch eine Kombination aus verschiedenen funktionalen Workouts. Damit erlaubt die NOHRD Wall effektives Training auf kleinstem Raum. Für exklusive Workouts auch für Hotels als vollständige Fitness-Lösung konzipiert. Gerne erstellen wir einen persönlichen Entwurf für die Planung.





2. Haupteinheit mit 22 Zoll Touchscreen und Swing Hanteln. Optional mit Kühlschrankschrank und Schubladen.

4. Sprossenwand mit bis zu 14 Stangen. 60 - 80 cm breit

1. Seilzug mit Gewichtsplatten



3. Skitrainer mit Wirbelstrom-Bremssystem

5. Regalmodul in einer Breite von 32 - 80 cm.

Maße in cm (H x T)	220 - 240 x 35	Anschlusskabel	Hinter dem Gerät
Modul-Breite in cm	32,5 / 56,3 / 32,5 / 60-80 / 40-80	Blenden 1,9 cm	Inbegriffen
Gesamtgewicht Seilzug in kg	75	Sonderfarben / Holz	Auf Anfrage möglich
Breite Seitenteile (a,b) in cm	Je 1,9	Zusätzliche Blenden	Auf Anfrage möglich
Montage nötig	Ja	Module frei kombinierbar Fester Wandanschluss nötig	Ja Ja

Modul-Übersicht



1. Seilzug Modelle

Modelle	Bestell-Nr.	Preis
Esche	20111	1.795,00 EUR
Club	20121	1.880,00 EUR
Eiche	20101	1.795,00 EUR
Kirsche	20131	1.194,00 EUR
Nussbaum	20141	1.985,00 EUR

2. Haupteinheit inkl. Swing Hanteln (2, 4, 6, 8 kg) Modelle

Modelle	Bestell-Nr.	Preis
Esche	20110	3.500,00 EUR
Club	20120	3.550,00 EUR
Eiche	20100	3.500,00 EUR
Kirsche	20130	3.750,00 EUR
Nussbaum	20140	3.800,00 EUR

3. NOHRD Skiergometer

Modelle	Bestell-Nr.	Preis
Esche	20115	1.595,00 EUR
Club	20125	1.680,00 EUR
Eiche	20105	1.595,00 EUR
Kirsche	20135	1.740,00 EUR
Nussbaum	20145	1.785,00 EUR

4. Sprossenwand Modelle

Modelle	Bestell-Nr.	Preis
Esche	20114	890,00 EUR
Club	20124	975,00 EUR
Eiche	20104	940,00 EUR
Kirsche	20134	1.035,00 EUR
Nussbaum	20144	1.080,00 EUR

5. Regal Modelle

Modelle	Bestell-Nr.	Preis
Esche	20113	535,00 EUR
Club	20123	620,00 EUR
Eiche	20103	535,00 EUR
Kirsche	20133	680,00 EUR
Nussbaum	20143	725,00 EUR

6. Zubehör Modelle

Modelle	Bestell-Nr.	Preis
Kühlschrank	20200	490,00 EUR
Schublade	20201	145,00 EUR

Preise exkl. Montagekosten. Diese können separat angefragt werden.



Finde deine Balance

Das Eau-Me Board ist ein Balance Board mit Wasser – das Ergebnis: bei jeder Bewegung ändert sich die Richtung, es ist kein typisches Muster erkennbar und der Körper muss sofort auf diese scheinbar willkürlichen Reize reagieren. Trainiert werden Fitness und Gleichgewicht, wobei die Ausgleichsbewegungen durch die Tiefenmuskulatur nahezu unbewusst ablaufen.





Eau-Me Board



Stand
halten

1. Hochwertig furnierte
Fußplatte



2. Stabiles Kunststoffgehäuse
für max. 6,5 l Wasser

Maße in cm (H x ø)	17 x 64	Max. Wassermenge in l	6,5
Gewicht in kg (ohne Wasser)	10	Materialien	Echtholz furniert oder HPL beschichtetes Multiplex-Holz
Max. Benutzergewicht in kg	250	Anzahl Pakete	1

Modell-Übersicht



Esche



Club



Eiche



Shadow



Kirsche



Nussbaum



Edelstahl Optik



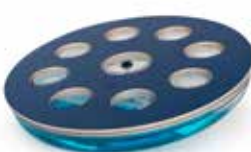
Grau



Rot



Gelb



Blau

Modelle	Bestell-Nr.	Preis	Modelle	Bestell-Nr.	Preis
Esche	21100	299,- EUR	Shadow	21105	319,- EUR
Club	21101	319,- EUR	Grau*	21115	299,- EUR
Eiche	21104	299,- EUR	Gelb*	21113	299,- EUR
Kirsche	21102	339,- EUR	Rot*	21111	299,- EUR
Nussbaum	21103	349,- EUR	Blau*	21112	299,- EUR
Edelstahl Optik	21110	349,- EUR			

Material: Echtholz furnierte Multiplex-Platten
*HPL beschichtete Multiplex-Platten



NOHRD WeightBench



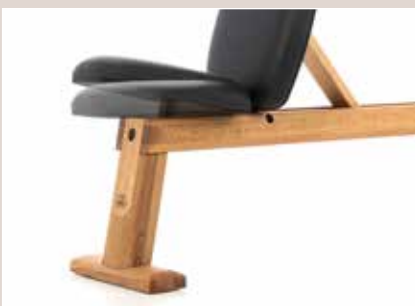
Die Profi-

Hantelbank



Mit Leichtigkeit bei Schwerem

Ein Must-Have für Fitness-Begeisterte: die NOHRD WeightBench, eine Trainingsbank mit acht verschiedenen Einstellungen, die Designkriterien wie Funktion & Ästhetik gleichermaßen erfüllt. Aus solidem Vollholz und handverarbeitetem Leder, erweist sich die Hantelbank mit einer Belastungskapazität bis zu 400 kg als ideal fürs Bankdrücken.





Maße in cm (geschlossen) (L x B x H)	135 x 35 x 44	Maße Sitz in cm	39 x 30
Gewicht in kg	20	Positionen (Liegebank / Sitz)	8 / 2
Max. Benutzergewicht in kg	400	Anzahl Pakete	1
Maße Liegebank in cm	90 x 32		

Modell-Übersicht



Esche



Club



Eiche



Shadow



Kirsche

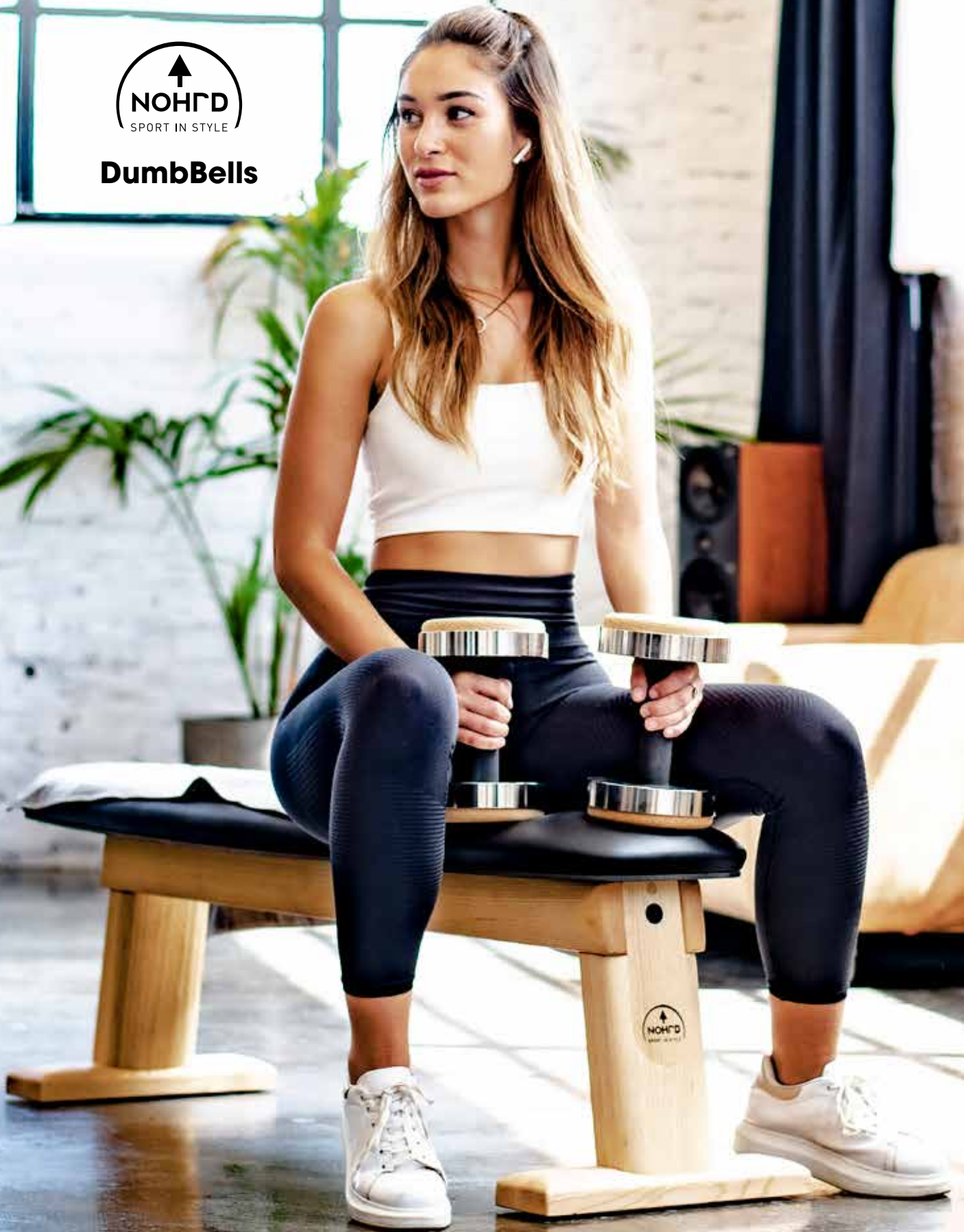


Nussbaum

Modelle	Leder	Bestell-Nr.	Preis	Modelle	Leder	Bestell-Nr.	Preis
Esche	Kunstleder	25400	745,- EUR	Shadow	Kunstleder	25405	795,- EUR
Esche	Echtleder	25420	845,- EUR	Shadow	Echtleder	25425	895,- EUR
Club	Kunstleder	25401	795,- EUR	Kirsche	Kunstleder	25402	945,- EUR
Club	Echtleder	25421	895,- EUR	Kirsche	Echtleder	25422	1.045,- EUR
Eiche	Kunstleder	25404	845,- EUR	Nussbaum	Kunstleder	25410	1.045,- EUR
Eiche	Echtleder	25424	945,- EUR	Nussbaum	Echtleder	25430	1.145,- EUR
				Nussbaum	Echtleder natur	25423	1.145,- EUR



DumbBells



Kompakte

Schwergewichte







Der Studio-Klassiker Im Luxus-Look

Unbestreitbar ist: Kurzhanteln erfordern mehr Stabilisierung, was wiederum die Muskelfasern aktiviert. Hanteltraining ist äußerst effektiv für den Kraftaufbau, da die Muskeln schnell ermüden und volle Bewegungsfreiheit gegeben ist. Die NOHRD DumbBells, im edlen Design und mit Rack aus Vollholz, erweisen sich als echter Blickfang in jedem Trainingsbereich.



1. Hochwertiger, vernickelter
Stahl mit vollwertigen NOHRD-
Holzscheiben-Akzenten

2. 18 Hanteln: 5kg – 25kg



3. Massivholz DumbBell-Rack
für maximale Platzersparnis
und Stabilität

Maße (H x L x T) in cm	135 x 100 x 50	Anzahl an Hanteln	18
Gesamtgewicht in kg	320	Gewicht der einzelnen Hanteln in kg	5 - 25

Modell-Übersicht



Esche



Club



Eiche



Shadow



Kirsche



Nussbaum

Modelle

Esche	25100	6.499,- EUR
Club	25101	6.749,- EUR
Eiche	25104	6.749,- EUR

Modelle

Shadow	25105	6.749,- EUR
Kirsche	25102	6.999,- EUR
Nussbaum	25103	7.249,- EUR



HaptikBall





Klein mit großem Effekt

Ideal für das Büro, Zuhause oder im Freien.
Zum Drücken, Halten, Heben, Werfen,
Schwingen und Spielen. Übungen mit den
NOHRD HaptikBällen bieten viele Vorteile.
So werden Hand, Unterarm und bei schwin-
genden Bewegungen ebenfalls das Bindegewe-
be trainiert. Entspannung und Stressabbau
zählt man noch hinzu! HaptikBälle kurbeln
den Kreislauf an, stärken und verbessern die
Koordination und das Gleichgewicht.

Modelle	Bestell-Nr.	Preis	Modelle	Bestell-Nr.	Preis
300 g natur	17100	45,- EUR	300 g schwarz	17110	45,- EUR
650 g natur	17103	50,- EUR	650 g schwarz	17113	50,- EUR
1200 g natur	17101	55,- EUR	1200 g schwarz	17111	55,- EUR
2100 g natur	17102	65,- EUR	2100 g schwarz	17112	65,- EUR



HedgeHock





Mit Ecken und Kanten

Der HedgeHock bietet eine einzigartige Sitzgelegenheit. Seine klare Kubusform scheint dem Sitzen auf den ersten Blick zu widersprechen, sobald man ihn jedoch praktisch kennenlernt, erfährt man Ergonomie in Reinkultur, denn 49 einzeln gefederte Holzblöcke passen sich der Körperform geschmeidig an.

Modelle	Bestell-Nr.	Preis	Modelle	Bestell-Nr.	Preis
Esche	16100	395,- EUR	Shadow	16114	395,- EUR
Club	16102	395,- EUR	Kirsche	16104	495,- EUR
Eiche	16112	445,- EUR	Nussbaum	16106	595,- EUR

Seiten mit Echtholz furnier beschichtet.
Sitzklötze aus massivem Holz.



Im Einklang mit der Natur

Unser verwendetes Massivholz wird ausschließlich aus nachwachsenden Beständen in den USA und Deutschland gewonnen. Nur garantiert junges, glattes Vollkernholz wird verarbeitet. Anders als Sportgeräte aus Kunststoff zeichnen sie sich durch ihre lange Haltbarkeit und Beständigkeit aus. Zudem werden alle unsere Produkte mit umweltfreundlichen Ölen versiegelt, es wird kein gesundheitlich schädlicher Lack verwendet.







www.nohrd.de

Unser Service:

Planung und Aufbau

MADE IN GERMANY

WaterRower: Made in the US

WaterRower GmbH · Otto-Hahn-Straße 75 · 48529 Nordhorn
Tel. +49 59 21 - 17 98 400 · Fax +49 59 21 - 17 98 411
info@nohrd.de · www.nohrd.de