

AM 15. MÄRZ IST TAG DER RÜCKEN-GESUNDHEIT

BEI CYBERFITNESS PRO FINDEST DU JEDE MENGE VIDEOS RUND UM DAS THEMA RÜCKEN. DIE KATEGORIEN „RÜCKENFIT“ UND „COREWORK“ BESCHÄFTIGEN SICH AUSSCHLIESSLICH MIT DEINER KÖRPERMITTE. IN 30 - 60 MINUTEN LEITEN DICH DIE TRAINER MIT ÜBUNGEN AN UND FÜHREN DICH DURCH DEN KURS. DAZU GIBT ES KURZVIDEOS MIT CA. 15 MINUTEN LÄNGE. WIR EMPFEHLEN DIR DIESE „QUICKIES“ ALS VOR- BZW. NACHBEREITUNG ZU DEINEM KRAFTTRAINING. **STARTE DEINEN KURS!**

RÜCKENFIT 11 MIT NICOLE



🕒 26 MIN. 📶 LEICHT

Du brauchst Hanteln in dieser Class und natürlich Deine Matte! Nach dem Warm-up geht es auf den Boden und Du nutzt Dein Körpergewicht, um den Core zu stählen.

RÜCKENFIT LIVE 01 MIT TOM



🕒 26 MIN. 📶 LEICHT

Ein schnelles und effektives Rückentraining mit Tom.

COREWORK 13 MIT JEANETTE



🕒 26 MIN. 📶 LEICHT 🏋️ KURZHANTELN

Du brauchst Hanteln in dieser Class und natürlich Deine Matte! Nach dem Warm-up geht es auf den Boden und Du nutzt Dein Körpergewicht, um den Core zu stählen.

COREWORK LIVE 05 MIT JULIANE



🕒 49 MIN. 📶 MITTEL

Kontrollierte, dynamische Übungen für die verschiedenen Bauchmuskelgruppen machen Deine Körpermitte stark. Du brauchst außer einer Matte (optional) für die Bodenübungen kein weiteres Equipment.

QUICKIE - OBERKÖRPER MOVEMENTPREP MIT HANS



🕒 10 MIN. 📶 MITTEL

Bereite Deinen Oberkörper in diesem Quickie auf das kommende Training oder die Belastung vor. Perfekt auch, um zwischendurch ein wenig zu lockern.

QUICKIE - TOTAL BODY MIT MAIKE



🕒 14 MIN. 📶 LEICHT

In diesem Quickie behandelst Du mit federnden Bewegungen und Schwingungen Deine Faszien! So arbeitest Du Dich durch Deinen ganzen Körper! Auch dieses kurze Programm ist perfekt für die tägliche Aktivierung.

