

JAN. 2022

CYBERMOVES

**UP
DA
TE**

**#CYB
ERFIT
NESS
PRO**



CYBERMOVES

KURS-UPDATE

#CYB
ERFIT
NESS
PRO

ANLEITUNG:

*Nachfolgend findest Du hier die Texte zu jedem neuen Kurs, die Du für Dein Marketing nutzen kannst.
Die passenden Bilder sind entsprechend benannt und befinden sich im gleichen Downloadordner in der Größe 1080x1080. Bitte benutze auf den Social Media Kanälen die Hashtags: #cyberfitness #cyberfitnesspro und #cybermoves*

Du kannst uns auch verlinken:

Facebook: www.facebook.com/cyberfitness.de

Instagram: www.instagram.com/cyberfitness.de

Bei allen Fragen und Anregungen freuen wir uns auf deine Kontaktaufnahme:

Telefon: +49 251 92 87 00 - 0

E-Mail: pro@cyberfitness.de

JAN. 2022

UPDATES CYBERMOVES

#CYB
ERFIT
NESS
PRO



TITEL: Corework
Live No.05

TRAINER: Juliane

DAUER: 50 min

KCAL: 350/250

KURSBESCHREIBUNG:

Zeit für eine starke Körpermitte!
Kontrollierte, dynamische Übungen für die verschiedenen Bauchmuskelgruppen, die Taille sowie den unteren Rücken machen Deine Körpermitte stark. Du brauchst außer einer Matte (optional) für die Bodenübungen kein weiteres Equipment.



TITEL: Cyberpump
Live

TRAINER: Christian

DAUER: 60 min

KCAL: 500/400

KURSBESCHREIBUNG:

Mit Christian startest Du mit Vollgas in eine Pump Class. Halte durch und gib Gas! Solltest Du kein Pump-Set haben, kannst Du auch Kurzhanteln nutzen.

JAN. 2022

UPDATES CYBERMOVES

#CYBERFITNESS
PRO



TITEL: Workout Quickies

TRAINER:
Tahnee-Christin

DAUER: 10-20 min

KURSBESCHREIBUNG:

Kurz und knackig, aber mit Vollgas! Mit Tahnee trainierst Du in kurzen Trainingseinheiten den ganzen Körper. Ob Bauch, Arme, Beine, Po oder sogar Cardio – bei Tahnees Workout Quickies ist für jeden was dabei. Mit unterschiedlichen Übungen mit Eurem eigenen Körpergewicht kommt Ihr in Quickie-Manier schnell ins Schwitzen! Viel Spaß!



TITEL: HIIT No.02

TRAINER: Janine

DAUER: 50 min

KCAL: 500/350

KURSBESCHREIBUNG:

Diese Upper Body HIIT Class fordert vor allem Deinen Oberkörper mit einem hoch-intensiven Intervalltraining. Durch Kraft- und Ausdauerparts kannst Du in sieben Intervallen richtig Gas geben und Spaß haben! Du brauchst kein Equipment und trainierst mit Deinem eigenen Körpergewicht. Solltest Du keine Matte zur Verfügung haben, lege eine weiche Unterlage unter Deine Ellbogen oder Knie, beispielsweise ein mehrfach gefaltetes Handtuch.

JAN. 2022

UPDATES CYBERMOVES

#CYBERFITNESS
PRO



TITEL: Pilates Live
No.01

TRAINER: Nicole

DAUER: 50 min

KCAL: 350/250

KURSBESCHREIBUNG:

Du stärkst Deinen Körper mit vollem Fokus auf den Atem und Deine Mitte, denn von dort holen wir die Energie, die Kraft, die uns aufrichtet und das Gefühl. In dieser Stunde erlebst Du einen anspruchsvollen Flow, der sanft aufbaut und somit für Alle geeignet ist.



TITEL: Step
Live No.02

TRAINER: Jennifer

DAUER: 50 min

KCAL: 500/350

KURSBESCHREIBUNG:

Dieses Step-Workout mit Jenny kannst Du auch ganz einfach ohne Step Zuhause machen. Du benötigst für diese Class Wasserflaschen oder kleine Hanteln. Der Fokus liegt dabei auf der Kraftausdauer, weshalb die Gewichte bzw. die Wasserflaschen nicht zu schwer sein sollten. Der Choreographieanteil in dieser Class ist gering, sodass der Kurs für jedes Niveau geeignet ist.

UPDATES CYBERMOVES

#CYB
ERFIT
NESS
PRO



TITEL: TBW Live No.04

TRAINER: Nicole

DAUER: 50 min

KCAL: 500/350

KURSBESCHREIBUNG:

In dieser Class führt Nicole Dich mit Trommeln und einem ausgiebigen Warmup in ein Total Body Workout ein. Diese Class bietet Dir funktionelles Training und Bodyweight-Training mit athletischen Anteilen. Lass Dich von dem Beat und Nicole mitreißen und genieß diese intensive, effektive und kurzweilige Class.



TITEL: Yoga Live No.01

TRAINER: Jennifer

DAUER: 50 min

KCAL: 350/150

KURSBESCHREIBUNG:

*Yoga: „Hearts on Fire“.
Lass Dich von Deiner kreativen Kraft des Feuers verzaubern, die Stärke in Deiner Mitte und Dich von Deinem Herzen leiten. Es erwartet Dich ein kraftvoller Flow ausgerichtet auf das 3. Chakra (Nabelzentrum) und das 4. Chakra (Herzzentrum), um erst ins Fühlen zu kommen und dann im Außen zu agieren. Sanfte Rückbeugen, Drehungen und Kraft im Core werden trainiert.*

RESSORT CYBERFITNESS PRO

Telefon +49 251 92 87 00 - 0
pro@cyberfitness.de

CYBERCONCEPT GMBH

Dieckstraße 71-75, 48145 Münster
Geschäftsführer: Marc Jürgens, Daniel Baukholt
Sitz der Gesellschaft: Münster
Registergericht: AG Münster / HRB 15575
Steuer-Nummer: 337/5959/0459

#CYB
ERFIT
NESS
PRO

BEI FRAGEN
FRAGEN