

JULI 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

JULI 2022

UPDATES CYBERMOVES

#CYB
ERFIT
NESS
PRO



TITEL: Yoga Live
No.04

TRAINER: Jennifer

DAUER: 50 min

KCAL: 350/250

KURSBESCHREIBUNG:

In dieser Yoga Stunde mit Jenny begegnest Du dem Yin und Yang in einer neuen Location. Ab dem sanften Start, wechseln sich dynamische und ruhige Yogaeinheiten und Teile ab, sodass diese Class für alle Leistungsniveaus geeignet ist.

Der Schwerpunkt ist die Öffnung der Hüfte und die Kraft des Cores und der Schultern, die Dich in Deinem Alltag stabil halten sollen.



TITEL: Strong Back
Live No.02

TRAINER: Tom

DAUER: 50 min

KCAL: 350/250

KURSBESCHREIBUNG:

Diese Rückenclass spricht alle Sportniveaus an und eignet sich für jede Situation und Zeit, in der Du etwas für Deinen Rücken tun möchtest. Tom hat einen genauen Plan für Dich ausgearbeitet: Nach der Mobilisierung am Anfang der Stunde, wird durch Koordinationstraining die Muskulatur im Rücken und den damit verbunden Bereichen ganz bewusst und gezielt angesteuert. Darauf folgt der Kraftteil zur Steigerung der Spannung und der Stabilität der Wirbelsäule. Am Schluss gibt es die Endentspannung.

JULI 2022

UPDATES CYBERMOVES

#CYB
ERFIT
NESS
PRO



TITEL: Mama Fitness
Live No.02

TRAINER: Pia

DAUER: 50 min

KCAL: 400

KURSBESCHREIBUNG:

Pia hat für Dich eine Class vorbereitet, die verschiedene Varianten und Levels enthält, sodass Du Dich ganz auf Dich konzentrieren kannst.

Dein Wohlbefinden steht hier im Fokus. Höre also auf Dein Bauchgefühl und was Dein Körper Dir sagt.

Solltest Du Dir unsicher sein, ob Du Sport machen darfst, sprich es mit Deiner Hebamme und Deiner Ärztin oder Deinem Arzt ab.

Als Zusatzequipment brauchst Du für diese Class einen Stuhl, ein Handtuch, ein Kissen oder eine Decke für den Entspannungsteil am Ende der Stunde, Kurzhanteln und etwas zu trinken.

Anstatt der Kurzhanteln kannst Du gerne auch Wasserflaschen nehmen oder den Kurs ohne Gewichte mitmachen.

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