

JULI 2022

CROSSING · ROWING · CYCLING

# UP DA TE

#CYB  
ERFIT  
NESS  
PRO





# **CROSSING · ROWING · CYCLING** **KURSUPDATES**

**#CYB  
ERFIT  
NESS  
PRO**

## **ANLEITUNG:**

*Nachfolgend findest Du hier die Texte zu unseren CyberCardio-Kursupdates, 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 #cybercrossing #cyberrowing #cybercycling*

*Du kannst uns auch verlinken:*

*Facebook: [www.facebook.com/cyberfitness.de](http://www.facebook.com/cyberfitness.de)*

*Instagram: [www.instagram.com/cyberfitness.de](http://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](mailto:pro@cyberfitness.de)**

JULI 2022

# UPDATES CYBERCROSSING

#CYB  
ERFIT  
NESS  
PRO



**TITEL:** Climb the mountain

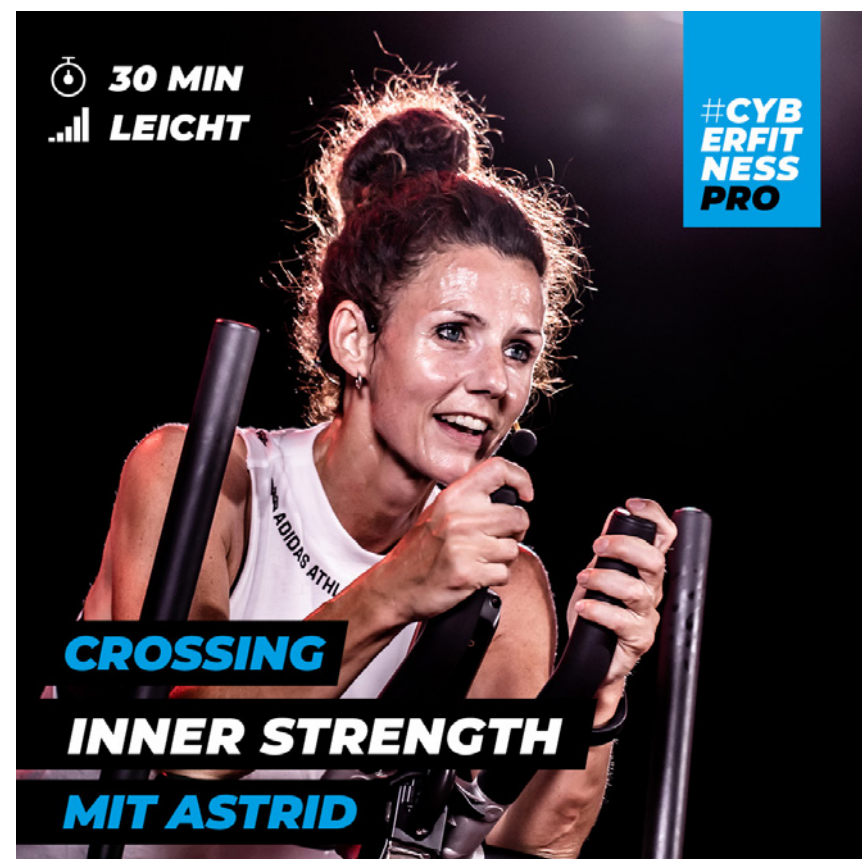
**TRAINER:** Astrid

**DAUER:** 55 min

**KCAL:** 650/400

**KURSBESCHREIBUNG:**

Astrid hat einen ganz besonderen Gast in dieser Class.  
Romy Kasper ist Profi-Rennradfahrerin und sie begleitet Dich heute bei Deinem Training auf dem Bike.  
Zusammen fahrt ihr zwei Blöcke mit jeweils intensiven Enden von mehreren Sekunden gebt ihr über den erhöhten Widerstand richtig Gas! Viel Spaß dabei!



**TITEL:** Inner Strength

**TRAINER:** Astrid

**DAUER:** 30 min

**KCAL:** 350/250

**KURSBESCHREIBUNG:**

Kurz und knackig, aber intensiv.  
Bei dieser kurzen Fahrt geht es vor allem um den Tempowechsel.  
Versuche die Geschwindigkeit zu halten und bleib stark!

**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**