#CYBERFITNESS PRO

#CYBERFITNESS

RÜCKENFIT

Rückenschmerzen sind ein A****! Raus aus dem Bürostuhl und rauf auf die Matte. #**CYBERFITNESS** ***RückenFit*** ist die Lösung:

Mobilisation, Kräftigung und Entspannung. Einfache Übungen und leichte Gewichte machen Deinen Rücken zu einer Powerbank. Damit meisterst Du Deinen Alltag aufrecht!

STARTE DEINEN KURS - JEDERZEIT!

/cyberfitness.de @cyberfitness.de /cyberfitness

#CYBERFITNESS PRO

#CYBERFITNESS

STRETCHING

#**CYBERFITNESS *Stretching*** ist genau das Richtige nach einer anstrengenden Trainingseinheit! Tu Dir etwas Gutes mit einem kurzen CoolDown. Befreie Deinen Körper nach einem stressigen Tag und löse Deine Verspannungen.

KOMM MAL RUNTER UND ENTSPANN DICH ;)

STARTE DEINEN KURS - JEDERZEIT!

/cyberfitness.de

@cyberfitness.de

/cyberfitness

#CYBERFITNESS PRO

#CYBERFITNESS DANCE

Die #**CYBERFITNESS *Dance*** Classes bieten allen Tanzwütigen die richtige Mischung, um mal richtig abzufeiern. Das bringt nicht nur den Kreislauf in Schwung, sondern verbrennt auch gleichzeitig eine Menge Kalorien!

Heiße Latin Moves oder cooler Hip Hop – unsere Presenter nehmen Dich mit auf eine musikalische Weltreise. ***KOPF AUS, MUSIK AB!***

STARTE DEINEN KURS - JEDERZEIT!

/cyberfitness.de

@cyberfitness.de

/cyberfitness

#CYBERFITNESS PRO

#CYBERFITNESS JUMP

#**CYBERFITNESS *Jumping* ...** und Deine Kalorien lernen fliegen! Über 400 Muskeln werden GLEICH-ZEITIG trainiert – der Hammer oder?
Das verbrennt ordentlich Energie und macht richtig gute Laune. Dein Fitnesslevel spielt keine Rolle: Hauptsache, Du gibst auf dem Trampolin alles!
Fast wie fliegen – mit den coolsten Presentern und mitreißenden Beats.

AUF DIE PLÄTZE, FERTIG... HÜPF!

STARTE DEINEN KURS - JEDERZEIT!

/cyberfitness.de @cyberfitness.de /cyberfitness

#CYBERFITNESS PRO

#CYBERFITNESS PILATES

Körper und Geist vereint mit Powerhouse. Kräftige Rumpfmuskulatur und Beckenboden. Das klingt alles chinesisch? Schnupper rein und lerne, wie #**CYBERFITNESS *Pilates*** Deine Körperhaltung und -spannung sanft verbessert. Spüre Deinen Körper – mit fließenden Bewegungen im Rhyth-mus der Atmung!

STARTE DEINEN KURS - JEDERZEIT!

/cyberfitness.de

@cyberfitness.de

/cyberfitness

#CYBERFITNESS PRO

#CYBERFITNESS

FATATTACK

Bei #**CYBERFITNESS *FatAttack*** ist der Name Programm: Du wirst schwitzen, Spaß haben und jede Menge Fettzellen killen. Die Power Beats motivieren nicht nur Anfänger – Springen, Tanzen, Squats und Push-Ups bringen auch Fortgeschrittene näher an ihren Traumkörper.

RAN AN DEN SPECK!

STARTE DEINEN KURS - JEDERZEIT!

/cyberfitness.de

@cyberfitness.de

/cyberfitness

#CYBERFITNESS PRO

#CYBERFITNESS

KAMIBO

#**CYBERFITNESS *KamiBo*** ist das ideale Warrior-Workout: schnell, explosiv und schweißtreibend. Komm mit uns in eine einmalige Fitnesswelt mit Martial-Arts-Feeling. Stähle Körper und Geist mit Elementen aus Qi-Gong und Kampfsport.
Erlange eine unbeugsame Kondition und eine schonungslose Koordination!
突エ! ***(Schlag zu!)***

STARTE DEINEN KURS - JEDERZEIT!

/cyberfitness.de @cyberfitness.de /cyberfitness

#CYBERFITNESS PRO

#CYBERFITNESS YOGA

Leib und Seele im Einklang mit #**CYBERFITNESS** ***Yoga***. Stärke Deine Koordinationsfähigkeit, Flexibilität, Kraft und Ausdauer. Schonende, aber gezielte Bewegungen bringen Deinen Stoffwechsel in Schwung und stützen Deinen Halte- und Bewegungsapparat. Entflieh dem stressigen Alltag und verlasse den Kursraum mit mehr Gelassenheit, innerer Ruhe und aufrechter Haltung.

NAMASTÉ!

STARTE DEINEN KURS - JEDERZEIT!

/cyberfitness.de @cyberfitness.de /cyberfitness

#CYBERFITNESS PRO

#CYBERFITNESS

BBP

#**CYBERFITNESS *Bauch, Beine & Po***:
Wir straffen und trainieren Deine Kurven mit simplen, aber hocheffizienten Übungen. Power Dich aus und verbrenne nebenbei eine Menge Kalorien zu coolen Beats und der motivierenden Anleitung deutscher Top-Presenter.

STARTE DEINEN KURS - JEDERZEIT!

/cyberfitness.de @cyberfitness.de /cyberfitness

#CYBERFITNESS PRO

#CYBERFITNESS

SHADOWBOXER

Du wolltest schon immer einmal schneller als Dein eigener Schatten sein? #**CYBERFITNESS** ***Shadowboxer*** kombiniert die großen Säulen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordintion. Hier bist Du Dein eigener Gegner! Teste Deine Grenzen und überwinde Dich selbst – auch ganz ohne Vorkenntnisse!

1.. 2.. 3.. FIGHT!

STARTE DEINEN KURS - JEDERZEIT!

/cyberfitness.de @cyberfitness.de /cyberfitness

#CYBERFITNESS PRO

#CYBERFITNESS TOTAL BODYWORKOUT

Du bist der praktische Typ? Effizienz ist Dein zweiter Vorname? Du stehst auf „6 in 1“-Duschgels? Dann ist #**CYBERFITNESS *TBW*** genau das Richtige für Dich! Hole in nur 30 Minuten mit funktionellen Workouts alles aus Dir raus und komm ordentlich ins Schwitzen.

LOS, TRAU DICH!

STARTE DEINEN KURS - JEDERZEIT!

/cyberfitness.de @cyberfitness.de /cyberfitness

#CYBERFITNESS PRO

#CYBERFITNESS

PUMP

Straffe und definierte Muskeln mit #**CYBERFITNESS** ***Pump***. Lass die Muskelgruppen brennen: Arme, Beine, Bauch und Rücken – Du bestimmst die Intensität. Wer will sexy Schultern und einen Knackarsch?

LET'S PUMP!

STARTE DEINEN KURS - JEDERZEIT!

/cyberfitness.de

@cyberfitness.de

/cyberfitness

#CYBERFITNESS PRO

#CYBERFITNESS

BODYVITAL

#**CYBERFITNESS** ***Bodyvital*** Das ideale Training für alle, die auf sanfte Workouts stehen. Lerne mit simplen Basic-Bewegungen und in ruhigem Tempo Fitness kennen und lieben. Profi? Dann bring Dich für Dein Training auf Betriebstemperatur!

STARTE DEINEN KURS - JEDERZEIT!

/cyberfitness.de

@cyberfitness.de

/cyberfitness

#CYBERFITNESS PRO

#CYBERFITNESS

COREWORK

Rücken- und Bauchmuskulatur sind wichtige Player im Alltag und in ziemlich jeder Sportart. #**CYBERFITNESS *CoreWork*** trainiert Ausdauer, Koordination und Kraft deines Körperzentrums. Damit bringt Dich garantiert nichts mehr aus der Balance. Hanteln und Körpergewicht sind Deine Werkzeuge für eine wirklich stabile Mitte.

STARTE DEINEN KURS - JEDERZEIT!

/cyberfitness.de @cyberfitness.de /cyberfitness

#CYBERFITNESS PRO

#CYBERFITNESS

COMBAT

Bring Deinen Puls in die maximale Trainingszone und kick Dich fit mit #**CYBERFITNESS *Combat***. Ein Cardio-Workout voller Energie, das mit knackigen Martial-Arts-Moves arbeitet. Unsere Presenter gehen mit Dir bis ans Limit – nichts für Weicheier! Mitmachen bis zur Erschöpfung und danach das befreite Gefühl in vollen Zügen genießen!

LET'S GET READY TO RUMBLE!

STARTE DEINEN KURS - JEDERZEIT!

/cyberfitness.de @cyberfitness.de /cyberfitness