

# **Sport-Attack Live Workout eröffnet!**

Das erste Live Workout ist online und damit der erste Inhalt auf dem Sport-Attack YouTube Channel.

Zum Start gibt es ein 12 Minuten Rückenfit-Training, das sich optimal für die Mittagspause oder einfach für zwischendurch eignet. Es ist speziell für diejenigen gedacht, die aufgrund ihres Jobs besonders in ihrer Bewegung eingeschränkt sind und Rückenbeschwerden präventiv entgegen wirken wollen. Es handelt sich in diesem Fall um ein recht entspanntes aber dennoch gezieltes Training.

Die Live Workouts werden sich zukünftig alle in der **Sport-Attack Media Corner** finden.

## **Das 12 Minuten Rückenfit Live Workout**