

# Livetrainingsplan

**ab 01.09.2025 / 12 Wochen Programm**

(hessischen Herbstferien pausiert das Programm)

**jede Woche: 3 brandneue Abnehm Rezepte 🍴**

**jede 2. Woche: Gesundheits Tipp oder Abnehm Info**

**Mo: 10:00 - 10:45 Uhr**



**Online-LIVE Training**  
**Rückentraining + Mobility +15 Min. Walk @ Home**

**Mi: 19:30 - 20:00 Uhr**



**Online-LIVE Training**  
**Krafttraining mit Hanteln / Bodystyling**

**Fr: 18:00 - 18:30 Uhr**



**Online- Live -Premiere**  
**Cardio + Bauch Beine Po MIX**

Für Übertragungsfehler und technische Störungen  
keinerlei Haftung