

LIVE TRAININGSPLAN

GÜLTIG AB 31.08.2026

12 WOCHEN- ONLINE FITNESS



MO: AB 8:00 RÜCKENFIT + MOBILITY

weitere Inhalte: Faszientraining / Beweglichkeit
Jede zweite Woche + 5-8 Min. Lymphatic Moves /
Venengymnastik oder Walk @ Home



MI: 19:30 KRAFTTRAINING MIT HANTELN



FR: 18:00 CARDIO + BAUCH BEINE PO INTENSIV

LIVE PREMIERE

**FÜR ÜBERTRAGUNGSFEHLER UND TECHNISCHE
STÖRUNGEN KEINERLEI HAFTUNG**