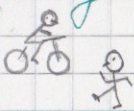


Mittwoch	?	Pilates	Mobi+ Strech	20' HIIT	Sonntag 	Mobi
Pilates	?	Pilates	Mobi+ Strech	20' HIIT	Sonntag 	Mobi
Mobi	Pilates	?	Pilates	Mobi+ Strech	20' HIIT	Mobi
Sonntag 	Mobi	Pilates	?	Pilates	Mobi+ Strech	Mobi
20' HIIT	Sonntag 	Mobi	Pilates	?	Pilates	Pilates
Mobi+ Strech	20' HIIT	Sonntag 	Mobi	Pilates	?	Mittwoch

Pilates ~ Trainingseinheit oder Online Video mit Warmup & Cool down mit Trainerin

? ~ Worauf hast du Lust? Yoga, Fitness ...

20' HIIT ~ 20' Intervalltraining (siehe Videos)

Strech ~ Dehne dich in alle Richtung z.B. mit der Meridiandehnung (Video)

Mobi ~ Mobilisation für Zwischen durch (Video)

Gruppe gleich
Mobi+
Strech
20' HIIT
Sonntag

Page Sport

Sonntag ist ideal zum
laufen, Rad fahren oder
spazieren...

Gym Fit ~ Gymnastik- oder Fitness training mit Trainerin oder als Video mit Warmup + Cool down

? ~ Worauf hast du Lust? Vielleicht Stretching, Yoga oder Pilates ...

10' | 20' HIIT ~ 1 oder 2 Runden Intervalltraining (siehe Videos)

Mobi ~ Suche dir eine Mobilisation aus (siehe Videos)

Ob 10' oder 18 Stunden, es gibt je Sonntag ein bisschen. Jeden Tag etwas Bewegung. Natürlich darfst du dir deinen Plan auch gerne auf gleiche Sportarten anpassen. Also dann, lass uns los legen! & dank dran immer lächeln 😊

Mittwoch	?	Gym Fit	Mobi	20' HIIT	Sonntag 	Gym Fit
Mobi+ 10' HIIT	?	Gym Fit	Mobi	20' HIIT	Sonntag 	Gym Fit
Gym Fit	Mobi+ 10' HIIT	?	Gym Fit	Mobi	20' HIIT	Gym Fit
Sonntag 	Gym Fit	Mobi+ 10' HIIT	?	Gym Fit	Mobi	Gym Fit
20' HIIT	Sonntag 	Gym Fit	Mobi+ 10' HIIT	?	Gym Fit	Gym Fit
Mobi	20' HIIT	Sonntag 	Gym Fit	Mobi+ 10' HIIT	?	Mittwoch