



# Frühling 2026 Online Programm **HOME - FITNESS** **Plan**

AB 23.FEBRUAR 2026 / 12 WOCHEN (IN DEN OSTERFERIEN &  
AN FEIERTAGEN PAUSIERT DAS PROGRAMM)

**Mo:** **ab 8:00 jeden Montag neues 30 Min. Rückenfit + Beweglichkeits-Training.**  
**Jede zweite Woche**  
**+ 15 Minuten Steps @ Home (=45 Min)**  
**in der LIVE RUBRK verfügbar.**

**Mi: 19:30 -20:00 Krafttraining mit Hanteln  
Bodystyling**

**Fr: 18:00 -18:30 Cardio Fatburner Kurs +  
Bauch / Beine / Po (Livepremiere)**

**(Für technische Störungen oder Übertragungsfehler  
keinerlei Haftung)**

AUSSERDEM:

- 1 Brandaktuelles EXKLUSIVES FITNESS REZEPT jede WOCHE
- 4 Info Videos zu Gesundheits- Themen
- Großes AKTUALISIERTES RezeptPaket