



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