

(vitaler) Lebensstil

Tag	To do	Umfang	Check
1. Tag	Bein/Po Workout 1 (Anfänger)	2 Sätze	
2. Tag	Apfel Nuss Porridge		
3. Tag	Einstellung des Arbeitsstuhls, -Tischs und Bildschirms Rumpf Workout 1 (Anfänger)	2 Sätze	
4. Tag	Bewegte Pause	1 Satz	
5. Tag	Frei		
6. Tag	Ganzkörper Workout 1 (Anfänger)	2 Sätze	
7. Tag	Bannbrot Muffins		
8. Tag	Einstellung des Fahrzeugsitzes Mobility Workout 1+2+3 (Anfänger)	1 Satz	
9. Tag	Bein/Po Workout 1 (Anfänger)	2 Sätze	
10. Tag	Nacken/Schulter-Workout 1 (Anfänger)	2 Sätze	
11. Tag	Quinoa Salat mit roter Bete und Ziegenkäse		
12. Tag	Frei		
13. Tag	Ganzkörper Workout 1 (Anfänger)	2 Sätze	
14. Tag	Ausgleichs Programm bei Bildschirmarbeit	1 Satz	
15. Tag	Arm Workout 1	2 Sätze	
16. Tag	Rumpf Workout 1 (Anfänger)	2 Sätze	
17. Tag	Falafel Wrap		
18. Tag	korrektes Heben und Tragen		
19. Tag	Bein/Po Workout 2 (Anfänger)	2 Sätze	
20. Tag	Frei		
21. Tag	Rückenstärkung 1 + 2	1 Satz	
22. Tag	Sandwiches mit Grill-Gemüse		
23. Tag	Rumpf-Workout (Anfänger)	2 Sätze	
24. Tag	Nacken/Schulter-Workout 1 (Anfänger)	2 Sätze	
25. Tag	Fitness-Smoothie		
26. Tag	Mobility Workout 1+2+3 (Anfänger)	1 Satz	
27. Tag	Ganzkörper Workout (Anfänger)	2 Sätze	
28. Tag	Faszien Workout 1+2	1 Satz	
29. Tag	Glasnudelsalat		
30. Tag	Bein/Po Workout 1 (Fortgeschrittene)	2 Sätze	

Hier kannst du dein
erfolgreiches
Training abhacken.



(vitaler) Lebensstil

Beachte:

- ✓ *Bei allen Trainingsplänen ist das Einhalten der Ernährungstipps und Trainingshinweise notwendig*
- ✓ *Bei starken Schmerzen oder Beschwerden sollte das Training abgebrochen werden und ein Arzt aufgesucht werden*

WIR GLAUBEN AN DICH!

DU SCHAFFST DAS!