



#LilaKickstart 2024 Home Workout Plan

Dein Trainingsplan für den Kühlschrank zum Abstreichen und Erfolge feiern!

Woche 1

Tag 1 Bauch <input type="checkbox"/> Warm Up mit Katja Bauch Burner mit Laura Stretching-Routine mit Katja	Tag 2 <input type="checkbox"/> RUHETAG Hilfreiche Affirmationen mit Doro	Tag 3 Beine/Po <input type="checkbox"/> Warm Up mit Katja Dumbell Workout & Po mit Laura Stretch & Relax mit Constanze	Tag 4 Full Body <input type="checkbox"/> Warm Up mit Katja Effektives Fullbody Training mit Karen Pilates Full Body Cool-Down mit Constanze	Tag 5 Arme <input type="checkbox"/> Warm Up Pilates Full Body Toning mit Laura Upper Body Workout mit Tabea Stretching-Routine mit Katja	Tag 6 <input type="checkbox"/> RUHETAG Atem-Übung mit Doro	Tag 7 Pilates <input type="checkbox"/> Warm Up Pilates Full Body Toning mit Laura Full Body Toning Session 2 mit Constanze Pilates Full Body Cool-Down mit Constanze
--	--	--	---	--	--	--

Woche 2

Tag 8 Bauch <input type="checkbox"/> Warm Up mit Katja Dumbell Workout Bauch mit Laura Stretching-Routine mit Katja	Tag 9 <input type="checkbox"/> RUHETAG Box-Breathing mit Doro	Tag 10 Beine/Po <input type="checkbox"/> Warm Up mit Katja Dumbell Workout Beine & Po mit Constanze Stretch & Relax mit Constanze	Tag 11 Full Body <input type="checkbox"/> Warm Up mit Katja Ganzkörper-Power-Workout mit Tabea Pilates Full Body Cool-Down mit Constanze	Tag 12 Arme <input type="checkbox"/> Warm Up Pilates Full Body Toning mit Laura Dumbell Workout Arme mit Constanze Stretching-Routine mit Katja	Tag 13 <input type="checkbox"/> RUHETAG Meditation "Liebevolles Selbst" mit Doro	Tag 14 Pilates <input type="checkbox"/> Warm Up Pilates Full Body Toning mit Laura Pilates Full Body Session 2 mit Laura Pilates Full Body Cool-Down mit Constanze
---	---	---	--	---	--	--

Woche 3

Tag 15 Bauch <input type="checkbox"/> Warm Up mit Katja Core Intensiv Workout mit Tabea Stretching-Routine mit Katja	Tag 16 <input type="checkbox"/> RUHETAG Mini-Körper-Entspannungs-Übung mit Doro	Tag 17 Beine/Po <input type="checkbox"/> Warm Up mit Katja Burning Butt & Legs Workout mit Karen Stretch & Relax mit Constanze	Tag 18 Full Body <input type="checkbox"/> Warm Up mit Katja 500 Reps Ganzkörper-Workout mit Tabea & Katja Pilates Full Body Cool-Down mit Constanze	Tag 19 Arme <input type="checkbox"/> Warm Up Pilates Full Body Toning mit Laura Strong Arms & Back mit Laura Stretching-Routine mit Katja	Tag 20 <input type="checkbox"/> RUHETAG "Date yourself first" mit Doro	Tag 21 Pilates <input type="checkbox"/> Warm Up Pilates Full Body Toning mit Laura Pilates Full Body Toning Session 3 mit Constanze Pilates Full Body Cool-Down mit Constanze
--	---	--	---	---	--	---