

Hybrid-Wochenplan

Tag	Ort	Einheit	Erledigt	Ziel
Montag	Zuhause	20 Minuten Ganzkörper-Workout (App)		
Dienstag	Studio	Krafttraining für Einsteiger		
Mittwoch	Online-Live	Yin Yoga via Zoom		
Donnerstag	Outdoor	Walk + Mini-Workout für den Alltag		
Freitag	Zuhause	HIIT- oder Dance-Einheit per App		
Samstag	Studio	Gruppenfitness + Dehnung		
Sonntag	Erholung	Spaziergang & Protein-Snack		