

● 28 Tage ● Täglich neue Workouts ● 3 Niveaus

Tag 1 - 7	FITNESS-TEST 1 ●1 / Tag 1	HERZ - KREISLAUF 1 ●1 / Tag 2	BALANCE 1 ●1 / Tag 3	KRAFT & FUNKTION 1 ●1 / Tag 4	HERZ - KREISLAUF 2 ●2 / Tag 5	YOGA 1 ●2 / Tag 6	RELAX Tag 7
Tag 8 - 14	FITNESS-TEST 2 ●2 / Tag 8	HERZ - KREISLAUF 3 ●2 / Tag 9	BALANCE 2 ●3 / Tag 10	KRAFT & FUNKTION 2 ●3 / Tag 11	HERZ - KREISLAUF 4 ●3 / Tag 12	YOGA 2 ●3 / Tag 13	RELAX Tag 14
Tag 15 - 21	FITNESS-TEST 3 ●4 / Tag 15	HERZ - KREISLAUF 5 ●4 / Tag 16	BALANCE 3 ●4 / Tag 17	KRAFT & FUNKTION 3 ●4 / Tag 18	HERZ - KREISLAUF 6 ●5 / Tag 19	YOGA 3 ●5 / Tag 20	RELAX Tag 21
Tag 22 - 28	FITNESS-TEST 4 ●5 / Tag 22	HERZ - KREISLAUF 7 ●5 / Tag 23	BALANCE 4 ●6 / Tag 24	KRAFT & FUNKTION 4 ●6 / Tag 25	HERZ - KREISLAUF 8 ●6 / Tag 26	BEST OF ALL FINALE ●6 Tag 27	RELAX Tag 28