



7 Tage Ganzkörper-Einsteiger-Workout (ohne Geräte)

Dieser 7-Tage-Workoutplan für Einsteiger:innen bietet dir täglich 20–25 Minuten Training für den ganzen Körper – ganz ohne Geräte. Jede Einheit enthält ein kurzes Aufwärmen, 4–5 gezielte Übungen mit genauer Beschreibung und ein Cool-Down zum Abschluss. Trainiere flexibel zu Hause und stärke Kraft, Mobilität und Körpergefühl mit deinem AlltagsBuddy!

Tag 1 – Ganzkörper aktivieren

- Kniebeugen (3x15 Wiederholungen) – Stelle dich hüftbreit hin, die Zehen zeigen leicht nach außen. Beuge die Knie und schiebe das Gesäß nach hinten, als würdest du dich auf einen Stuhl setzen.
- Liegestütze an der Wand (3x10 Wiederholungen) – Stehe ca. eine Armlänge von der Wand entfernt, Hände schulterbreit aufgestützt. Lehne dich vor, beuge die Ellenbogen und drücke dich wieder weg.
- Unterarmstütz (3x20 Sekunden halten) – Stütze dich auf Unterarme und Zehen. Halte den Körper gestreckt in einer Linie, Bauch und Gesäß anspannen.
- Bird-Dog (3x12 Wiederholungen (je Seite)) – Im Vierfüßlerstand rechten Arm + linkes Bein ausstrecken, halten, dann Seite wechseln. Stabil bleiben.

Tag 2 – Beine & Balance

- Ausfallschritte (3x10 Wiederholungen (je Seite)) – Schritt nach vorn machen, hinteres Knie fast bis zum Boden absenken. Zurückdrücken, Seitenwechsel.
- Wandsitz (2x30 Sekunden halten) – Mit dem Rücken an der Wand in Sitzposition gleiten, Oberschenkel waagrecht. Halten.
- Seitliches Beinheben (3x12 Wiederholungen (je Seite)) – Seitlich hinlegen, oberes Bein gestreckt anheben und senken, ohne Schwung.

- • Standwaage (2x20 Sekunden (je Seite)) – Ein Bein anheben, Oberkörper nach vorn neigen, das andere Bein nach hinten strecken

Tag 3 – Oberkörper & Stabilität

- • Schräg-Liegestütze (3x10 Wiederholungen) – Hände auf Tisch oder Stuhl, Körper schräg halten. Ellenbogen beugen und wieder hochdrücken.
- • Superman (3x12 Wiederholungen) – Auf dem Bauch liegend Arme und Beine anheben. Halten, dann ablegen.
- • Stuhl-Dips (2x8 Wiederholungen) – Hände auf Stuhlkante, Po vor dem Stuhl, Ellenbogen beugen und wieder strecken.
- • Seitstütz (2x15 Sekunden (je Seite)) – Seitlich auf Unterarm stützen, Hüfte heben. Körper in Linie halten, Seite wechseln.

Tag 4 – Mobilität & Erholung

- • Bein-Schwingen – Im Stehen ein Bein vor und zurück schwingen. Locker und kontrolliert.
- • Wirbelsäulenrotation – Im Vierfüßlerstand eine Hand an den Hinterkopf, Ellenbogen nach oben drehen, dann zurück.
- • Hüftöffner – Tiefer Ausfallschritt, das hintere Bein gestreckt, das Becken Richtung Boden sinken lassen.
- • Schulterdehnung – Einen Arm quer vor dem Körper, mit dem anderen Arm leicht anziehen.

Tag 5 – Core & Körpermitte

- • Crunches (3x15 Wiederholungen) – Rückenlage, Füße aufgestellt, Hände hinter dem Kopf. Oberkörper leicht anheben, ohne Schwung.
- • Beinheben (3x12 Wiederholungen) – Rückenlage, Beine gestreckt anheben bis senkrecht, dann langsam absenken.
- • Plank (3x20 Sekunden halten) – Unterarmstütz, Bauch fest, Rücken gerade. Halten.
- • Fahrradfahren am Boden (3x20 Sekunden) – Rückenlage, Beine anheben und in der Luft abwechselnd radeln.

Tag 6 – Beine & Po

- • Sumo-Squats (3x15 Wiederholungen) – Beine weit, Zehen nach außen. In die Knie gehen, Rücken gerade.
- • Brücke (3x20 Sekunden halten) – Rückenlage, Füße aufgestellt, Becken anheben. Halten.
- • Seitlicher Ausfallschritt (3x10 Wiederholungen (je Seite)) – Großen Schritt zur Seite, Knie beugen, Rücken gerade.
- • Beinheben in Bauchlage (3x12 Wiederholungen (je Seite)) – Auf dem Bauch liegend ein Bein gestreckt anheben, senken, wechseln.

Tag 7 – Ganzkörper Flow & Dehnung

- • Yoga-Sonnengruß (3 Durchgänge) – Fließende Bewegungsabfolge: Vorbeuge
- • Schulterbrücke (2x20 Sekunden halten) – Wie bei Brücke: Rückenlage, Po und Hüfte anheben, Arme bleiben am Boden.
- • Kindhaltung mit Seitbeuge (2x30 Sekunden (je Seite)) – Fersensitz, Oberkörper nach vorn ablegen, Arme zur Seite strecken.

💡 ****Hinweis:**** Starte jede Einheit mit 2–3 Minuten leichtem Aufwärmen (z. B. Armkreisen, Marchieren, Hampelmänner) und beende sie mit sanften Dehnübungen. Passe die Wiederholungen deinem Level an und achte auf deine Atmung und saubere Ausführung.