

# 🏋️‍♀️ AlltagsBuddy – 7 Tage Ganzkörper-Einsteiger-Workout (ohne Geräte)

Dieser 7-Tage-Workoutplan ist ideal für Anfänger:innen und alle, die zuhause ohne Geräte starten möchten. Jede Einheit dauert etwa 20–25 Minuten, beginnt mit einem kurzen Aufwärmen, enthält 4–5 gezielte Übungen und endet mit einem Cool-Down. Der Fokus liegt auf einer ausgewogenen Kombination aus Kraft, Mobilität und Stabilität – für einen rundum starken und gesunden Körper. Alle Übungen sind ohne Geräte umsetzbar und leicht anpassbar.

## Tag 1 – Fokus: Ganzkörper aktivieren

### Warm-up

* • Armkreisen (30 Sek)
* • Hampelmänner (30 Sek)
* • Knieheben (30 Sek)

### Workout

* • Kniebeugen – 3x15
* • Liegestütze an der Wand – 3x10
* • Unterarmstütz – 3x20 Sek
* • Bird-Dog – 3x12 (je Seite)

### Cool-Down

* • Vorbeuge im Stand – 30 Sek
* • Brust dehnen – 30 Sek

## Tag 2 – Fokus: Beine & Balance

### Warm-up

* • Beinpendel – 30 Sek
* • Hüftkreisen – 30 Sek

### Workout

* • Ausfallschritte – 3x10 je Seite
* • Wandsitz – 2x30 Sek
* • Seitliches Beinheben – 3x12 je Seite
* • Standwaage – 2x20 Sek je Seite

### Cool-Down

* • Oberschenkeldehnung – 30 Sek je Seite
* • Wade dehnen – 30 Sek je Seite

## Tag 3 – Fokus: Oberkörper & Stabilität

### Warm-up

* • Schulterkreisen – 30 Sek
* • Armkreisen vor/zurück – 30 Sek

### Workout

* • Schräg-Liegestütze – 3x10
* • Superman – 3x12
* • Stuhl-Dips – 2x8
* • Seitstütz – 2x15 Sek je Seite

### Cool-Down

* • Arme über Kreuz dehnen – 30 Sek
* • Nacken kreisen – 30 Sek

## Tag 4 – Fokus: Mobilität & Erholung

### Warm-up

* • Tiefer Ausfallschritt – 30 Sek
* • Katzenbuckel-Pferderücken – 4x

### Workout

* • Bein-Schwingen – 3x10 je Seite
* • Wirbelsäulenrotation – 2x10
* • Hüftöffner – 2x30 Sek
* • Schulterdehnung – 30 Sek

### Cool-Down

* • Kindhaltung – 1 Min
* • Tiefe Hocke – 30 Sek

## Tag 5 – Fokus: Core & Körpermitte

### Warm-up

* • Rumpfdrehen im Stand – 30 Sek
* • Seitneigen – 30 Sek

### Workout

* • Crunches – 3x15
* • Beinheben – 3x12
* • Plank – 3x20 Sek
* • Fahrradfahren am Boden – 3x20 Sek

### Cool-Down

* • Kobra-Stretch – 30 Sek
* • Rückenlage Knie zur Brust – 30 Sek

## Tag 6 – Fokus: Beine & Po

### Warm-up

* • Hampelmänner – 30 Sek
* • Kniebeugen mit Armheben – 30 Sek

### Workout

* • Sumo-Squats – 3x15
* • Brücke – 3x20 Sek
* • Seitlicher Ausfallschritt – 3x10 je Seite
* • Beinheben in Bauchlage – 3x12

### Cool-Down

* • Oberschenkel vorne/hinten dehnen – je 30 Sek

## Tag 7 – Fokus: Ganzkörper Flow & Dehnung

### Warm-up

* • Langsames Kreisen aller Gelenke – 2 Min

### Workout

* • Yoga-Sonnengruß – 3 Runden
* • Schulterbrücke – 2x20 Sek
* • Kindhaltung mit Seitbeuge – 2x30 Sek

### Cool-Down

* • Tiefe Vorbeuge – 30 Sek
* • Entspannung in Rückenlage – 2 Min

💡 \*\*Hinweis:\*\* Passe Wiederholungen und Haltezeiten deinem Fitnesslevel an. Höre auf deinen Körper, achte auf saubere Ausführung und gönn dir bei Bedarf einen zusätzlichen Pausentag. Viel Spaß beim Trainieren mit deinem AlltagsBuddy!