Gerne! Hier sind **5 Mini-Workout-Prompts für zuhause**, jeweils als **7-Tage-Plan** konzipiert – ideal für Anfänger:innen bis Fortgeschrittene, ganz ohne Geräte. Jeder Prompt hat ein eigenes Ziel oder Merkmal und ist vielseitig einsetzbar (z. B. für ChatGPT, PDFs oder Pläne).

**🏋️‍♀️ Prompt 1: 7 Tage Ganzkörper-Einsteiger-Workout (ohne Geräte)**

„Erstelle mir einen 7-Tage-Workoutplan für zuhause, der den ganzen Körper trainiert und für Anfänger:innen geeignet ist. Jede Einheit soll 20–25 Minuten dauern, ohne Geräte auskommen und leicht anpassbar sein. Gib pro Tag 4–5 Übungen an inkl. Wiederholungen/Zeiten und einem kurzen Aufwärmen und Cool-Down. Achte auf eine gute Mischung aus Kraft, Mobilität und Stabilität.“

**💪 Prompt 2: 7 Tage Core-Fokus – Bauch & Rücken stärken**

„Erstelle mir einen 7-Tage-Core-Workoutplan für zuhause mit dem Ziel, Bauch- und Rückenmuskulatur zu stärken. Jede Einheit soll maximal 15–20 Minuten dauern und Übungen für die Körpermitte enthalten – ohne Geräte. Pro Tag bitte: 1 Warm-up-Übung, 4 Core-Übungen mit Wiederholungen/Zeiten, 1 Dehnübung für den Rücken oder Bauch.“

**🧘‍♀️ Prompt 3: 7 Tage Mobility & Stretch – Beweglichkeit verbessern**

„Erstelle mir einen 7-Tage-Plan für Mobilitäts- und Stretchingübungen, die ich täglich morgens oder abends zuhause durchführen kann. Jede Einheit soll 10–15 Minuten dauern, ohne Hilfsmittel auskommen und alle großen Gelenk- und Muskelgruppen mobilisieren. Gib pro Tag 6–7 Dehn-/Mobilitätsübungen mit Haltezeit oder Wiederholungsanzahl an.“

**🔥 Prompt 4: 7 Tage Fatburner-Workout – Schwitzen & Kalorien verbrennen**

„Erstelle mir einen 7-Tage-Fatburn-Workoutplan für zuhause, der täglich 20–30 Minuten dauert und ohne Geräte auskommt. Jede Einheit soll eine Kombination aus Cardio- und Ganzkörper-Kraftübungen sein (z. B. Burpees, Squats, Mountain Climbers etc.). Bitte mit kurzer Aufwärmphase, 5 Übungen in Intervallformat und Cool-Down.“

**🏃 Prompt 5: 7 Tage Low-Impact-Workout – gelenkschonend & effektiv**

„Erstelle mir einen 7-Tage-Low-Impact-Workoutplan für zuhause. Ideal für Einsteiger:innen, nach Verletzungen oder ältere Menschen. Der Plan soll ohne Springen auskommen und trotzdem den ganzen Körper aktivieren. Täglich 20 Minuten mit je 5 Übungen, ohne Equipment. Fokus auf funktionelle Bewegungen, Kraft und Balance.“