70 Kcal

Anfänger | 7 min

1		Hüftdehnung in Bauchlage	40 Sek
2		Bend and Reach – Bücken und Strecken	40 Sek
	Pause		15 Sek
3		Einbein-Brücke	10 Sek
4		Pulsing Squats – Pulsierende Kniebeugen	40 Sek
	Pause		15 Sek
5		Brücke mit Beineinsatz	40 Sek
6		Plié Kniebeugen (Squats)	40 Sek
	Pause		15 Sek
7		Seite wechseln	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Plié Kniebeugen (Squats)	40 Sek
		Pause	15 Sek
9		Seitliche Schwünge mit gestrecktem Bein	10 Sek
10		Pulsing Squats – Pulsierende Kniebeugen	40 Sek
		Pause	15 Sek
11		Hüftstrecken am Boden	15 Sek
12		Pulsing Squats – Pulsierende Kniebeugen	40 Sek

P4P

Das ist das Workout als PDF. In der App erlebst du das volle Erlebnis.

Hier hast du die technische Struktur. In der App findest du ein reicheres, dynamischeres und lebendigeres Erlebnis.

App herunterladen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.