8 Minuten

Anfänger | 7 min | 69 Kcal

1		Hüftstrecken mit gebeugtem Knie	x15 Wdh
2		Brücke	x20 Wdh
	Pause		30 Sek
3		Ausfallschritte	x5 Wdh
4		Hüftstrecken mit gebeugtem Knie	x15 Wdh
	Pause		30 Sek
5		Brücke	x20 Wdh
6		Ausfallschritte	x5 Wdh
	Pause		30 Sek
7		Hüftstrecken mit gebeugtem Knie	x15 Wdh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Ausfallschritte	x5 Wdh

Pause **30 Sek**

9		Brücke	x20 Wdh
10		Hüftdehnung in Bauchlage	x20 Wdh

Buttify

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.

- 🎬 Videoanleitung mit vollständigen Animationen
- 🎵 Eigene Musik für besseres Training
- ⚙️ Anpassbarer Timer und Einstellungen
- 📅 Progressive Pläne für 30, 60 und 90 Tage
- ✨ Neue Workouts mit künstlicher Intelligenz erstellt

App herunterladen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.