Bauch, Beine & Po – Stufe 2

Fortgeschritten | 11 min

1		Hüftdehnung in Bauchlage	x10 Wdh
2		Stabilisierung mit Beinanhebung	x10 Wdh
3		Seitlicher Schwung mit gebeugtem Knie	x15 Wdh
Pause			30 Sek
4		Oblique Roll Down	x5 Wdh
5		Anheben der Beine im 4-Takt	x8 Wdh
6		Double Leg Stretch mit gestreckten Armen	x15 Wdh
7		Superman	x10 Wdh
Pause			40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Kniebeugen	x15 Wdh
9		Seitliche Lunges	x8 Wdh
	Pause		30 Sek
10		Kniebeugen	x15 Wdh
11		Ausfallschritte	x8 Wdh
	Pause		30 Sek
12		Kniebeugen	x15 Wdh
13		Ausfallschritt rückwärts	x8 Wdh
	Pause		40 Sek
14		Oblique Roll Down	x10 Wdh
15		Ausfallschritte	x10 Wdh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		Hüftdehnung in Bauchlage	x10 Wdh
		Pause	40 Sek
17		Kniebeugen	x20 Wdh
18		Superman	x10 Wdh
19		Stabilisierung mit Beinanhebung	x15 Wdh

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.

- 🎬 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.