# Bauchmuskeln 1&1: je 1 Minute

Anfänger | 4 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Bauchpressen mit drückenden Händen | 60 Sek |
| | | Pause | 20 Sek |
| 2 |  | Fuß an Fuß Bauchpressen | 60 Sek |
| | | Pause | 20 Sek |
| 3 |  | Füße abwechselnd kreuzen | 60 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.