



7-Tage-Fitnessplan für Einsteiger – Starte jetzt deine Fitnessreise!

Ohne Geräte. Ohne Ausreden. Nur du und dein Körper.



Hallo und willkommen zu deinem 7-Tage-Fitnessplan!

Dieser Plan ist für Einsteiger konzipiert – du brauchst keine Geräte und kannst alle Übungen bequem zu Hause durchführen.

Führe jede 2 min. durch und notiere am Ende die erreichten Wiederholungen.

Ziel ist nicht Perfektion, sondern Bewegung, Motivation und Spaß.

💬 Tipp: Notiere am Ende jedes Tages, wie du dich fühlst. Kleine Fortschritte sind der Schlüssel zum Erfolg!

Viel Erfolg & Energie,
Ramona u. Nicole
Trainerinnen
www.fitfemmehb.com

WORKOUT



	Strength Training (Upper Body)	
MON	☐ Wand-Liegestütze ☐ Schulter-Taps ☐ Dips am Stuhl ☐ Superman ☐ Armkreise	: : : : :
	Cardio 30 Minuten	
TUES	☐ Warm-up ☐ Joggen/schnelles Gehen ☐ Cool down	: : :
	Strength Training (Lower Body)	
WED	☐ Kniebeuge ☐ Ausfallschritte ☐ Glute Bridge ☐ Wandsitz	: : : :
	Flexibility and Core	
THU	☐ Mountain Climbers ☐ Plank ☐ Russian Twists ☐ Bicycle Crunches	: : : :
	Strength Training (Full Body)	
FRI	☐ Burpees ☐ Kniebeuge ☐ Ausfallschritte ☐ Plank 3x20 Sekunden	: : : :
	Cardio 30 Minuten	
SAT	☐ Warm-up ☐ Radfahren, Spinning, Joggen ☐ Cool-down	: : :
	Cardio	
SUN	☐ Rest day	



Herzlichen Glückwunsch – du hast deinen 7-Tage-Plan geschafft! 🎉

Spürst du schon, wie dein Körper wacher und stärker ist?

👉 Bleib dran – du hast gerade erst angefangen!

Wenn du mehr Struktur, Motivation und individuelle Betreuung willst,
schau dir meine Webseite an:

Buche deine erste Trainingsstunde mit deinem persönlichen
Willkommensrabatt: **BESSERLEBEN25**

<https://www.fitfemmehb.com/personal-training>