



kraft  
werk

TRAINING . ERNÄHRUNG . REGENERATION

*21 Tage*

# WOHLFÜHL- CHALLENGE

ICH GRATULIERE DIR

zu deinem ersten Schritt für  
mehr Wohlbefinden!

für eventuelle Rückfragen kannst du dich  
gerne unter [info@meinwerk.at](mailto:info@meinwerk.at) melden!



# TAG 1

## Ganzkörper- training



### WIEDERHOLUNGEN

<b>SQUAT &amp; PRESS</b>	<b>15</b>
<b>MOUNTAIN CLIMBERS</b>	<b>40</b>
<b>SUMO KNIEBEUGE</b>	<b>20</b>
<b>MOUNTAIN CLIMBERS</b>	<b>40</b>
<b>DUMBBELL PULL THROUGH</b>	<b>15</b>
<b>MOUNTAIN CLIMBERS</b>	<b>40</b>
<b>SQUAT &amp; PRESS</b>	<b>15</b>

**1 - 3**

**Runden**

**40 - 60 sec.**

**Pausen**

# TAG 2

## Oberkörper- training



### WIEDERHOLUNGEN

SEITHEBEN	15
FLUTTER CRUNCH	30
RUDERN VORGEBEUGT	15
SCHULTERPRESSE	15
RADFAHREN	30
KNIE LIEGESTÜTZ	15

1 - 4

Runden

20 - 40 sec.

Pausen

# TAG 3

## Selbst- fürsorge

### SCHWEINEHUND

oder schlechte Angewohnheiten

Was stört dich denn so richtig  
an dir?

Was möchtest du ablegen?  
Warum?

UND

Was möchtest du stattdessen?

### NA?

# TAG 4

## Unterkörper- training



### WIEDERHOLUNGEN

GOBLET KNIEBEUGE	15
HOP AND POPS	20
RAKETEN KNIEBEUGE	15
HOP AND POPS	20
SUMO KNIEBEUGE	15
HOP AND POPS	20

1 - 4

Runden

20 - 40 sec.

Pausen

# TAG 5

## Ganzkörper- training



### WIEDERHOLUNGEN

HAMPELMANN

25

PLANK REACH THROUGH

20

SQUAT AND PRESS

15

HAMPELMANN

25

UNTERARMSTÜTZ

30 SEC

DUMBBELL PULL THROUGH

15

1 - 4

Runden

30 - 60 sec.

Pausen

# TAG 6

## Selbst- fürsorge

### ERLEBE DEINEN "BIN RAUS" MOMENT

schnapp dir deine Outdoor-  
Schuhe und mach dich auf  
den Weg ins Abenteuer  
Natur!



# TAG 7

## Ganzkörper- training



### WIEDERHOLUNGEN

SCHULTERPRESSE

20

AUSFALLSCHRITTE

20

STRECKSPRÜNGE

15

SEITHEBEN

20

UNTERARMSTÜTZ

30 SEC

STRECKSPRÜNGE

15

RUDERN AUFRECHT

20

1 - 4

Runden

40 - 60 sec.

Pausen

# TAG 8

## Rumpf- training



### WIEDERHOLUNGEN

UNTERARMSTÜTZ

30 SEC

FROSCH SITUPS

15

ZEHENTAPS

20

RADFAHREN

20

PLANK REACH THROUGH

20

V SITUPS

12

DIAGONALE TOETAPS

20

1 - 4

Runden

15 - 30 sec.

Pausen

# TAG 9

Selbst-  
fürsorge

## ATME

**6 sekunden ein**

**4 sekunden halten**

**10 sekunden aus**

## 15 RUNDEN

# TAG 10

## Unterkörper- training



### WIEDERHOLUNGEN

BECKENLIFT LINKS & RECHTS	30
SIDE TO SIDE SPRÜNGE	20
RAKETEN KNIEBEUGE	15
SKATING	20
STANDWAAGE LI & RE	15
SIDE TO SIDE SPRÜNGE	20
AUSFALLSCHRITT GEKREUZT	16

1 - 3

Runden

30 - 60 sec.

Pausen

# TAG 11

## Oberkörper- training



### WIEDERHOLUNGEN

<b>KNIE LIEGESTÜTZE</b>	<b>10</b>
<b>RUDERN AUFRECHT</b>	<b>15</b>
<b>SEITHEBEN</b>	<b>15</b>
<b>RUDERN VORGEBEUGT</b>	<b>15</b>
<b>SCHULTERPRESSE</b>	<b>15</b>
<b>ÜBERZÜGE</b>	<b>15</b>

**2 - 5**

**Runden**

**15 - 30 sec.**

**Pausen**

# TAG 12

## Selbst- fürsorge

### LAUSCHE

schliesse die Augen und  
lasse deine Seele baumeln.  
Begib dich auf eine kleine  
Reise an deinen  
Lieblingssort.

### WAS HÖRST DU?

# TAG 13

## Ganzkörper- training



### WIEDERHOLUNGEN

STRECKSPRÜNGE	15
MOUNTAIN CLIMBERS	40
SPIDERCLIMBERS	30
SKATING	20
TRIANGEL KICKS LINKS	15
HOP AND POPS	20
TRIANGEL KICKS RECHTS	16

1 - 4

Runden

20 - 40 sec.

Pausen

# TAG 14

## Oberkörper- training



### WIEDERHOLUNGEN

BRUSTPRESSE	20
V SITUPS	20
RUDERN EINARMIG LINKS	20
FLUTTER CRUNCH	40
RUDERN EINARMIG RECHTS	20
SITUPS TWIST	20
SEITHEBEN	20

1 - 3

Runden

20 - 40 sec.

Pausen

# TAG 15

## Selbst- fürsorge

# SCHLAFEN

**solltest du eigentlich Nachts ;)**

**Tipps zum besseren ein- und  
durchschlafen:**

- 1. verzichte Abends auf künstliches  
Licht, auch Handy & TV**
- 2. iss nicht nach 18:00 Uhr**
- 3. Heizung aus im Schlafgemach!**

# TAG 16

## Unterkörper- training



### WIEDERHOLUNGEN

HOP AND POPS	20
AUSFALLSCHRITT GEKREUZT LI	12
AUSFALLSCHRITT GEKREUZT RE	12
TRIANGEL KICKS LI	12
TRIANGEL KICKS RE	12
DIAGONALE TOETAPS LI	12
DIAGONALE TOETAPS RE	12

2 - 4

**Runden**

15 - 35 sec.

**Pausen**

# TAG 17

## Ganzkörper- training



### WIEDERHOLUNGEN

PLANK REACH THROUGH	30
TRIANGEL KICK LINKS	15
TRIANGEL KICK RECHTS	15
SQUAT AND PRESS	20
SIDE TO SIDE SPRÜNGE	20
V SITUPS	20
AUSFALLSCHRITTE	30

2 - 4

Runden

30 - 100 sec.

Pausen

# TAG 18

## Selbst- fürsorge

# EISBADEN

verpass dir einen richtigen  
Energie-Kick mit einem  
Eisbad oder einer Eisdusche!  
Gut für dein Immunsystem,  
die Psyche und gegen  
überflüssige Pfunde ;)

# TAG 19

## Oberkörper- training



### WIEDERHOLUNGEN

ÜBERZÜGE

15

DUMBBELL PULL THROUGH

15

FLUTTER CRUNCH

25

BICEPS-SCHULTER KOMBI

15

BRETTPOSITION

30SEC

SCHULTERPRESSE

20

RUDERN AUFRECHT

20

2 - 4

Runden

20 - 40 sec.

Pausen

# TAG 20

## Ganzkörper- training



### WIEDERHOLUNGEN

SITUPS FERSE BERÜHREN	12
SUMO KNIEBEUGE	20
HAMPELMANN	25
TWIST SITUPS	20
ÜBERZÜGE	20
RUDERN VORGEBEUGT	20
EINBEINIGE SPRÜNGE LI & RE	20

2 - 4

Runden

30 - 100 sec.

Pausen

# TAG 21

## Rumpf- training



### WIEDERHOLUNGEN

DIAGONALE TOETAPS

15

FROSCH SITUPS

15

FLUTTER CRUNCH

25

V SITUPS

15

UNTERARMSTÜTZ

30SEC

SITUPS FERSE BERÜHREN

20

FLASCHEN TAPS

20

2 - 4

Runden

20 - 40 sec.

Pausen



kraft  
werk

TRAINING . ERNÄHRUNG . REGENERATION

*Du hast es*  
**GESCHAFFT!**

## UND JETZT?

erstmal klopfst du dir selber kräftig auf die Schulter und dann.....einfach wieder von vorne loslegen! :)

für eventuelle Rückfragen kannst du dich gerne unter [info@meinwerk.at](mailto:info@meinwerk.at) melden!

