

Full Body Workout für Beginner | Mit Equipment | PART 1 | ZDF Magazin Royale

<https://www.youtube.com/watch?v=RmciFlx5bng>

In diesem Video wird ein 30-minütiges Fitness-Coaching für Anfänger präsentiert, das darauf abzielt, den Körper nach einer längeren Phase der Inaktivität wieder in Form zu bringen. Der Trainer führt durch verschiedene Aufwärm- und Konditionsübungen und motiviert die Zuschauer, aktiv zu werden und regelmäßig zu trainieren.

Stichpunkte:

- 30-minütiges Fitness-Coaching für Anfänger
- Fokus auf Aufwärm- und Konditionsübungen
- Motivation zur regelmäßigen körperlichen Betätigung
- Ziel ist es, den Körper nach Inaktivität wieder fit zu machen
- Einbindung von Equipment wie einem Gymnastikball

Quelle: ZDF MAGAZIN ROYALE

Einstelldatum: 2021-06-01

Revision #1

Created 8 May 2026 07:23:37 by Admin

Updated 8 May 2026 07:23:37 by Admin