

# Full Body Workout für Beginner | Mit Equipment | PART 2 | ZDF Magazin Royale

<https://www.youtube.com/watch?v=Nr6ljlMr2I>

In diesem Video wird ein Full Body Workout für Anfänger vorgestellt, das verschiedene Übungen mit Hula-Hoop-Reifen und Hanteln kombiniert. Der Trainer erklärt die richtige Technik und gibt Tipps zur Ausführung, um die Muskulatur zu stärken und die Fitness zu verbessern.

## Stichpunkte:

- Vorstellung eines Full Body Workouts für Anfänger.
- Einsatz von Hula-Hoop-Reifen zur Verbesserung der Beweglichkeit.
- Krafttraining mit Hanteln zur Stärkung der Oberarme und des Rückens.
- Erklärung der richtigen Ausführung von Übungen zur Vermeidung von Verletzungen.
- Integration von Entspannungsübungen am Ende des Workouts.

**Quelle:** ZDF MAGAZIN ROYALE

**Einstelldatum:** 2021-06-08

---

Revision #1

Created 8 May 2026 07:00:41 by Admin

Updated 8 May 2026 07:00:41 by Admin