

28 Tage Bauch-weg-Challenge

(Training & Kaloriendefizit)



Diese 28-Tage-Challenge hilft dir, gezielt Körperfett zu verlieren und deinen Bauch zu straffen – durch eine Kombination aus effektiven Bodyweight-Übungen, Core-Stabilität und täglichem Kaloriendefizit.

So funktioniert's:

- Täglich 1 Trainingseinheit (10–20 Minuten)
- Kombination aus Bauchübungen, Fatburnern & Mobilität
- Ziel: Kaloriendefizit von 300–500 kcal/Tag
- Mindestens 2 Liter Wasser täglich trinken
- Optional: Ernährungstagebuch führen

[Kraftsportprofi.de](https://kraftsportprofi.de)

Rechtliche Hinweise und Haftungsausschluss

Medizinischer Hinweis

Die Inhalte dieses E-Books wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen zusammengestellt. Sie dienen ausschließlich zu Informations- und Bildungszwecken.

Sie stellen keine medizinische Beratung dar und ersetzen nicht die Untersuchung oder Behandlung durch einen Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten.

Bei gesundheitlichen Beschwerden, bestehenden Erkrankungen oder Unsicherheiten wird ausdrücklich empfohlen, vor Beginn eines Trainingsprogramms oder einer Ernährungsumstellung ärztlichen Rat einzuholen. Die Umsetzung der hier vorgestellten Tipps, Übungen und Empfehlungen erfolgt **ausschließlich auf eigene Verantwortung und eigenes Risiko.**

Erfolgsausschluss

Die in diesem E-Book beschriebenen Erfolge und Fortschritte beim Muskelaufbau, bei der Fettverbrennung oder der Leistungssteigerung sind **von Person zu Person unterschiedlich**. Sie hängen von zahlreichen individuellen Faktoren ab, wie z. B. Genetik, Trainingszustand, Lebensstil, Motivation, Ernährung und Regeneration. **Es wird kein bestimmter Erfolg garantiert.**

Urheberrecht

Dieses E-Book und sämtliche Inhalte (Texte, Bilder, Tabellen, Strukturen) sind urheberrechtlich geschützt. **Jede Vervielfältigung, Weitergabe oder Veröffentlichung – auch auszugsweise – bedarf der schriftlichen Zustimmung des Autors.** Ausgenommen davon sind kurze Zitate mit Quellenangabe im Rahmen redaktioneller Beiträge oder Rezensionen.

Datenschutz

Sofern dieses E-Book im Rahmen einer Newsletter-Anmeldung oder eines Downloads zur Verfügung gestellt wurde, gelten die **Datenschutzbestimmungen** auf der Website des Anbieters. Mehr Informationen findest du unter: [Datenschutzerklärung - Kraftsport Profi](#)

Herausgeber:

Macht & Nußbaum GbR
Wattstr. 28A
51105 Köln

Vertreten durch:
Götz Macht
Guido Nußbaum
<https://kraftsportprofi.de>
E-Mail: kontakt@machtundnussbaumgbr.de

Umsatzsteuer-ID: DE276504804

Weitere rechtliche Angaben findest du online unter:
<https://kraftsportprofi.de/impressum/>

Tag	Trainingseinheit	Intensität	Defizit erreicht?
Tag 1	Bauchzirkel (Plank, Crunches, Leg Raises, 3 Runden)		
Tag 2	Cardio + Bauch (z. B. Hampelmann + Sit-ups im Wechsel)		
Tag 3	Core Stability (Plank Hold, Bird Dog, Side Plank)		
Tag 4	Pause + Stretch		
Tag 5	Zirkeltraining + Calorie Burn (4 Übungen x 30 Sek.)		
Tag 6	HIIT Bauch (Mountain Climbers, Crunches, Flutter Kicks)		
Tag 7	Cardio Walk 30 Min + Bauch		
Tag 8	Bauchzirkel (Plank, Crunches, Leg Raises, 3 Runden)		
Tag 9	Cardio + Bauch (z. B. Hampelmann + Sit-ups im Wechsel)		
Tag 10	Core Stability (Plank Hold, Bird Dog, Side Plank)		
Tag 11	Pause + Stretch		
Tag 12	Zirkeltraining + Calorie Burn (4 Übungen x 30 Sek.)		
Tag 13	HIIT Bauch (Mountain Climbers, Crunches, Flutter Kicks)		
Tag 14	Cardio Walk 30 Min + Bauch		

Tag 15	Bauchzirkel (Plank, Crunches, Leg Raises, 3 Runden)		
Tag 16	Cardio + Bauch (z. B. Hampelmann + Sit-ups im Wechsel)		
Tag 17	Core Stability (Plank Hold, Bird Dog, Side Plank)		
Tag 18	Pause + Stretch		
Tag 19	Zirkeltraining + Calorie Burn (4 Übungen x 30 Sek.)		
Tag 20	HIIT Bauch (Mountain Climbers, Crunches, Flutter Kicks)		
Tag 21	Cardio Walk 30 Min + Bauch		
Tag 22	Bauchzirkel (Plank, Crunches, Leg Raises, 3 Runden)		
Tag 23	Cardio + Bauch (z. B. Hampelmann + Sit-ups im Wechsel)		
Tag 24	Core Stability (Plank Hold, Bird Dog, Side Plank)		
Tag 25	Pause + Stretch		
Tag 26	Zirkeltraining + Calorie Burn (4 Übungen x 30 Sek.)		
Tag 27	HIIT Bauch (Mountain Climbers, Crunches, Flutter Kicks)		
Tag 28	Cardio Walk 30 Min + Bauch		

Tipps für maximalen Erfolg

- Ernähre dich proteinreich, ballaststoffreich & bewusst.
- Vermeide flüssige Kalorien (z. B. Softdrinks, Säfte).
- Bewege dich zusätzlich im Alltag – jeder Schritt zählt.
- Achte auf deinen Schlaf – mind. 7 Stunden pro Nacht.
- Denk dran: Bauch weg bedeutet Fettabbau am ganzen Körper!