

30 Tage Calisthenics Anfänger Challenge



Diese 30-Tage-Challenge ist perfekt für Einsteiger im Bereich Calisthenics. Du baust eine solide Basis auf, verbesserst Kraft, Beweglichkeit und Körperspannung – ganz ohne Geräte!

So funktioniert's:

- Täglich 1 Einheit – zwischen 10 und 25 Minuten
- Übungen mit dem eigenen Körpergewicht (Bodyweight Basics)
- Fokus auf Technik, Kontrolle & Wiederholungen
- Ruhetage mit Fokus auf Mobilität & Haltung

[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	Fokus	Übungen	Notizen
Tag 1	Mobility & Core	Plank, Dead Bug, Schulterkreisen	
Tag 2	Push Basics	Knie-Liegestütze, Plank to Push-up, Schultertaps	
Tag 3	Leg Basics	Kniebeugen, Glute Bridge, Ausfallschritte	
Tag 4	Pull Vorbereitung	Hängen, Scapula Pulls, Arm-Curls mit Band	
Tag 5	Core	Plank, Bird Dog, Leg Raises	
Tag 6	Pause + Stretch	Dehnung Rücken, Hüfte, Brust	
Tag 7	Full Body	Kniebeugen, Liegestütze, Superman Hold	
Tag 8	Mobility & Core	Plank, Dead Bug, Schulterkreisen	
Tag 9	Push Basics	Knie-Liegestütze, Plank to Push-up, Schultertaps	
Tag 10	Leg Basics	Kniebeugen, Glute Bridge, Ausfallschritte	
Tag 11	Pull Vorbereitung	Hängen, Scapula Pulls, Arm-Curls mit Band	
Tag 12	Core	Plank, Bird Dog, Leg Raises	
Tag 13	Pause + Stretch	Dehnung Rücken, Hüfte, Brust	
Tag 14	Full Body	Kniebeugen, Liegestütze, Superman Hold	
Tag 15	Mobility & Core	Plank, Dead Bug, Schulterkreisen	

Tag 16	Push Basics	Knie-Liegestütze, Plank to Push-up, Schultertaps	
Tag 17	Leg Basics	Kniebeugen, Glute Bridge, Ausfallschritte	
Tag 18	Pull Vorbereitung	Hängen, Scapula Pulls, Arm-Curls mit Band	
Tag 19	Core	Plank, Bird Dog, Leg Raises	
Tag 20	Pause + Stretch	Dehnung Rücken, Hüfte, Brust	
Tag 21	Full Body	Kniebeugen, Liegestütze, Superman Hold	
Tag 22	Mobility & Core	Plank, Dead Bug, Schulterkreisen	
Tag 23	Push Basics	Knie-Liegestütze, Plank to Push-up, Schultertaps	
Tag 24	Leg Basics	Kniebeugen, Glute Bridge, Ausfallschritte	
Tag 25	Pull Vorbereitung	Hängen, Scapula Pulls, Arm-Curls mit Band	
Tag 26	Core	Plank, Bird Dog, Leg Raises	
Tag 27	Pause + Stretch	Dehnung Rücken, Hüfte, Brust	
Tag 28	Full Body	Kniebeugen, Liegestütze, Superman Hold	
Tag 29	Testtag	max Wiederholungen pro Übung	Selbsteinschätzung
Tag 30	Abschluss	Mobility Flow & Stretch	Gratulation!

Tipps für deinen Einstieg

- Halte jede Wiederholung sauber und konzentriert auszuführen.
- Wiederhole lieber weniger korrekt als mehr mit Schwung.
- Steigere dich Woche für Woche in Wiederholungen oder Technik.
- Dein Körpergewicht ist dein stärkster Trainingspartner.
- Bleib konstant – Ergebnisse folgen mit der Zeit!