



AT Teamtools
Fragebogen 1.0 2026

Praxistools aus Industrie und Service

In Topform ohne schlechtes Gewissen



AT-Teamtools.de
Andre Terzic
Hermann-Schuster Straße 8, 65510 Hünstetten
info@at-teamtools.de



Wie du mit 2 Workouts pro Woche und schneller Küche dein High-Performance-Level erreichst.

„Familie geht vor. System schlägt Motivation.“

Hand aufs Herz: Wir haben keine Zeit für 2 Stunden Gym täglich. Wir haben Jobs, Verantwortung und Kinder, die uns brauchen.

Dieses System ist kein Bodybuilding-Programm. Es ist ein Fahrplan für Väter, die Kraft, Energie und einen fitten Körper wollen, ohne ihre Familie zu vernachlässigen.

Wenn das Kind krank ist, fällt das Training aus – ohne schlechtes Gewissen. Wir nutzen die Lücken im Alltag effizient.

Der Trainingsplan (2x pro Woche) Prinzip:

Wir trainieren hart, wenn der Körper bereit ist. 3-4 Tage Pause zwischen den Einheiten sind Pflicht.

Tag 1: Oberkörper & Power-Finish

- Bankdrücken oder Kurzhantel-Drücken: 3 Sätze à 8-12 Wdh.(Brust & Trizeps)
- Schulterdrücken: 3 Sätze à 10 Wdh. (Starke Schultern für den Alltag) Bizeps/Trizeps
- Supersatz: 3 Sätze (Kurz und knackig für die Arme)
- Beine & Cardio (Das Finish): 15-20 Min. Stepper oder Treppenmaschine.
- Tipp: Geh auf Kraft/Widerstand, nicht nur auf Schnelligkeit. Deine Beine werden brennen.

Tag 2: Rücken & Core (nach 3-4 Tagen Pause)

- Klimmzüge oder Latzug: 3 Sätze (Breiter Rücken)
- Rudern (Maschine oder Kabel): 3 Sätze (Haltung korrigieren vom Sitzen)
- Planks: 3 Sätze halten, solange es geht (Starker Core gegen Rückenschmerzen)
- Cardio-Finish: 15 Min. schnelles Gehen auf Steigung (Incline Walk).



Die "Quick-Dad" Küche (3 Rezepte) Gesund, günstig, unter 15 Minuten fertig.

Rezept 1: Der 5-Minuten Power-Quark Zutaten:

250g Magerquark, ein Schuss Mineralwasser, TK-Beeren, eine Handvoll Nüsse.

Zubereitung: Quark mit Wasser glatt rühren, Beeren und Nüsse drüber. Fertig.

Warum:

Extrem viel Protein, hält lange satt, kostet fast nichts.

Rezept 2: Die 10-Minuten Pfanne Zutaten:

200g Hähnchengeschnetzeltes, 1 Packung TK-Pfannengemüse (ungewürzt), Feta.

Zubereitung: Fleisch scharf anbraten, TK-Gemüse dazu, Deckel drauf für 5 Min.

Am Ende Feta drüber bröseln.

Warum:

Keine Vorbereitung nötig, voller Vitamine.

Rezept 3: High-Protein Omelett Zutaten:

3 Eier, eine Handvoll Spinat (frisch oder TK), eine Scheibe Vollkornbrot.

Zubereitung: Eier mit Spinat verquirlen, in die Pfanne hauen. Auf dem Brot servieren.

Warum:

Perfektes Abendessen, wenn es schnell gehen muss.



Praxistools aus Industrie und Service

Haftungsausschluss:

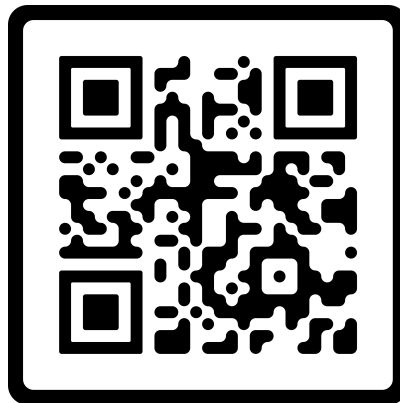
Die Inhalte dieser PDF dienen ausschließlich der Information und stellen keine medizinische oder therapeutische Beratung dar. Die Umsetzung der Übungen und Ernährungstipps erfolgt auf eigene Gefahr. Vor Beginn eines neuen Trainingsprogramms wird eine ärztliche Konsultation empfohlen.

AT-Teamtools übernimmt keine Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden, die aus der Anwendung der hier bereitgestellten Informationen entstehen.

Der Erfolg (körperlich wie geschäftlich) hängt von individuellen Faktoren ab und kann nicht garantiert werden.

Impressum: Das vollständige Impressum findest du unter: www.at-teamtools.de/impressum

Zurück zur HOMEPAGE und weiterführende Performance-Strategien.



Scan Me