
Sport — Kraft oder Ausdauer?

Worksheet zum Modul – finde deinen Wochenmix aus Kraft, Ausdauer und Freude an Bewegung.

DEINE LERNZIELE

- Du kennst den Unterschied zwischen Kraft- und Ausdauertraining.
- Du weißt, welche Trainingsform welches Ziel bedient.
- Du kannst dir deinen idealen Mix zusammenstellen.

DER MIX, DER WIRKT

2–3× Krafttraining pro Woche · 1–2× Ausdauer · täglich rund 8.000 Schritte
+ eine Bewegungsform, die dir wirklich Freude macht.

Plane realistisch — nicht das Idealbild, sondern das, was du wirklich durchhältst.

01 **Mein Ziel**

Was willst du durch Bewegung erreichen? (Abnehmen, Kraft, Energie, Stressabbau, Gelenke ...)

02 **Mein Wochenplan**

Trage konkret ein, an welchen Tagen welche Einheit liegt.

Tag	Art (Kraft / Ausdauer / Spaß)	Dauer	Notiz

03 **Welche Bewegung macht mir Freude?**

Schreibe drei Dinge auf, die du wirklich gerne machst.

04 **Mein Schritt-Ziel pro Tag**

Zwischen 6.000 und 10.000 ist gesund. Klein anfangen, dann steigern.

„Die beste Trainingsform ist die, die ich durchhalte.“