

W O R K S H E E T · B A S I S - K U R S
B E W E G U N G

Mein Trainings- Mix

Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit — der richtige Mix für dein Leben.

S A R I N A K R Ö G E R
E R N Ä H R U N G S B E R A T U N G · B E W E G U N G · S T R E S S M A N A G E M E N T

W O R U M E S G E H T

Drei Formen, **ein Plan.**

Krafttraining, Ausdauer und Beweglichkeit haben unterschiedliche Wirkungen. Wer alle drei in den Wochenplan baut, deckt alles ab. Wer nur eine Form macht, bekommt nur einen Teil.

Dieses Worksheet hilft dir, deinen persönlichen Mix zu finden — basierend darauf, was dir liegt und was du brauchst.

Was liegt mir?

Welche Trainingsform macht dir am meisten Spaß? Welche fühlt sich nach Pflicht an? Sei ehrlich — was du gerne machst, hältst du durch.

Form	Mag ich (1–10)	Letzte Erfahrung?
Krafttraining		
Ausdauer (Joggen, Radfahren, Schwimmen)		
Yoga / Mobility		
Tanzen, Wandern, Klettern		
Mannschaftssport		

S C H R I T T Z W E I

Mein Mix für die nächsten 4 Wochen.

Aus den Vorlieben und den 3 Pfeilern (Kraft, Ausdauer, Yoga) baust du deinen Mix. Sei realistisch — was passt zu deiner Woche?

E M P F E H L U N G F Ü R E I N S T E I G E R

- 2× Krafttraining pro Woche (45 Min) — wichtigster Hebel
- 1–2× Ausdauer (20–40 Min) — Herz und Stimmung
- 1× Yoga oder Mobility (15–30 Min) — Beweglichkeit und Erholung
- Täglich rund 8.000 Schritte als Basis

Form	Wie oft pro Woche?	Wann ungefähr?
Krafttraining		
Ausdauer		
Yoga / Mobility		
Sonstiges (was?)		

S C H R I T T D R E I

Was mache ich schon, was kommt neu?

Was mache ich schon regelmäßig?

Was kommt diese Woche neu dazu?

Was lasse ich erstmal weg (z. B. weil Zeit fehlt)?

R Ü C K N A H M E

In 4 Wochen prüfen: Welche Form hat mir geholfen, welche nicht? Den Mix dann anpassen.