

RATGEBER & MOTIVATIONSBUCH

EINFACH FIT

MACH ES NICHT KOMPLIZIERTER ALS ES IST.

Der **einfache** Weg für Menschen **ab 40**,
die mit **Sport** und **gesunder Ernährung**
starten und mehr **Lebensqualität**
gewinnen möchten – ohne Druck,
ohne Verzicht, ohne kompliziertes
Gerede.



BEWEGUNG

einfach machen



ERNÄHRUNG

bewusst wählen



MINDSET

stark bleiben



GESUNDHEIT

langfristig leben

*Der richtige Zeitpunkt ist
JETZT.*

FÜR DEINEN
START AB
40+

OLIVER NEWERLA

PERSONAL TRAINER & COACH



1. Willkommen bei Einfach Fit

Vielleicht hältst du dieses Buch gerade in der Hand, weil du etwas verändern möchtest. Vielleicht möchtest du ein paar Kilo abnehmen. Vielleicht wieder fitter werden. Dich wieder besser bewegen können. Weniger außer Atem sein, wenn du Treppen steigst. Besser schlafen. Weniger Rückenschmerzen haben oder dich einfach wieder wohler in deinem eigenen Körper fühlen.

Vielleicht hast du dir auch schon öfter gedacht:

Eigentlich müsste ich mal wieder etwas für mich tun

Und genau darum geht es in diesem Buch. Aber bevor wir anfangen, möchte ich dir direkt eine wichtige Sache sagen:

- Du musst nicht dein ganzes Leben auf den Kopf stellen, um fitter zu werden.
- Du musst nicht ab morgen jeden Tag trainieren.
- Du musst nicht jeden Salat abwiegen.
- Du musst keine komplizierten Trainingspläne verstehen.
- Du brauchst kein teures Fitnessstudio.
- Und du musst auch nicht deinen Kühlschrank mit Nahrungsergänzungsmitteln füllen.

Wenn dein Ziel nicht darin besteht, Bodybuilder zu werden, einen Marathon in Bestzeit zu laufen oder auf einer Fitnessbühne zu

stehen, dann musst du auch nicht trainieren und leben wie jemand, der genau diese Ziele verfolgt.

Für die meisten Menschen geht es um etwas ganz anderes. Es geht darum, sich im eigenen Körper wohlfühlen. Es geht darum, gesund und beweglich älter zu werden. Es geht darum, mit den Kindern oder Enkeln mithalten zu können.

Es geht darum, ohne große Probleme Treppen zu steigen, Einkäufe zu tragen oder einen langen Spaziergang zu machen. Es geht darum, morgens aufzustehen und sich nicht ständig müde, unbeweglich oder ausgelaugt zu fühlen.

Und das Wichtigste:

Du musst dafür kein Fitnessprofi sein. Du musst auch nicht perfekt sein. Du musst nur anfangen, deinem Körper wieder etwas von dem zu geben, wofür er eigentlich gemacht ist:

Bewegung. Belastung. Erholung. Gutes Essen. Schlaf.

Eigentlich ist es ganz einfach. Wir Menschen haben uns über Tausende von Jahren bewegt. Wir sind gegangen, gelaufen, geklettert, haben getragen, gehoben und uns ständig körperlich gefordert.

Heute sieht unser Alltag häufig ganz anders aus. Wir sitzen im Auto. Wir sitzen bei der Arbeit. Wir sitzen beim Essen. Und am Abend sitzen wir auf dem Sofa.

Gleichzeitig wird uns von allen Seiten erzählt, wie kompliziert es angeblich ist, gesund und fit zu werden.

Du brauchst den richtigen Trainingsplan. Die perfekte Ernährung. Die richtige Diät. Die optimale Anzahl an Wiederholungen.

Den perfekten Pulsbereich. Das richtige Nahrungsergänzungsmittel. Und natürlich am besten noch eine

App, eine Uhr und ein Programm, das dir sagt, was du wann machen sollst.

Kein Wunder, dass viele Menschen irgendwann nicht mehr wissen, wo sie anfangen sollen. Dieses Buch soll dir zeigen, dass es auch anders geht. Dass du mit wenigen, einfachen Veränderungen sehr viel erreichen kannst. Dass zwei oder drei Trainingseinheiten in der Woche für die meisten Menschen bereits eine hervorragende Grundlage sein können.

Dass ein Spaziergang besser ist als gar keine Bewegung. Dass du keine Angst vor einer Pizza haben musst. Dass du auch mal ein Bier trinken darfst. Und dass ein ausgelassenes Training nicht bedeutet, dass du gescheitert bist.

Es geht nicht darum, alles richtig zu machen. Es geht darum, die wichtigen Dinge ****oft genug**** richtig zu machen.

Dieses Buch soll kein weiteres Regelwerk sein, das dein Leben komplizierter macht. Es soll dir helfen, wieder etwas einfacher zu denken. Du wirst hier keine Wunderdiät finden.

Kein Versprechen, dass du in drei Wochen zehn Kilo abnimmst. Und auch keine geheimen Übungen, mit denen du plötzlich einen perfekten Körper bekommst.

Was du hier findest, ist aus meiner Sicht viel wertvoller: Einen Weg, den du langfristig gehen kannst. Einen Weg, der auch dann funktioniert, wenn du einen Beruf hast, eine Familie, wenig Zeit und manchmal einfach keine Lust. Denn genau das ist das echte Leben. Und Fitness sollte in dein Leben passen – nicht dein Leben bestimmen.

Wenn du nach diesem Buch ein paar Dinge anders siehst, dich regelmäßig bewegst, deinen Körper etwas besser verstehst und

vielleicht merkst, dass Fitness gar nicht so kompliziert ist, dann hat dieses Buch sein Ziel erreicht.

Du musst nicht perfekt starten. Du musst nicht alles auf einmal verändern. Du musst auch nicht heute schon wissen, wo du in einem Jahr stehen wirst.

Mach einfach den ersten Schritt. Dann den nächsten. Und irgendwann wirst du zurückschauen und feststellen, dass aus vielen kleinen Entscheidungen etwas Großes entstanden ist.

Willkommen bei Einfach Fit.

Lass uns anfangen.

Inhaltsverzeichnis

VORWORT

1. Willkommen bei Einfach Fit
2. Ein paar Worte zu mir
3. Wie du dieses Buch für dich nutzen kannst

TEIL 1 – WARUM FITNESS HEUTE SO KOMPLIZIERT IST

1. Warum Fitness heute unnötig kompliziert ist
2. Du musst nicht perfekt sein
3. Kleine Schritte statt großer Versprechen
4. Trainiere für dein Ziel – nicht für das Ziel anderer
5. Deine Erwartungen entscheiden über deinen Erfolg

TEIL 2 – DIE GRUNDLAGEN VON EINFACH FIT

6. Bewegung ist mehr als Sport
7. Du brauchst kein Fitnessstudio, um fit zu werden
8. Ernährung muss nicht kompliziert sein
9. Schlaf und Regeneration – dein Körper braucht Pausen
10. Fitness muss in dein Leben passen – nicht dein Leben in die Fitness
11. Motivation ist nicht dein Motor – Gewohnheiten bringen dich weiter
12. Krafttraining – Muskeln sind deine Altersvorsorge
13. Ausdauer – dein Herz möchte bewegt werden
14. Beweglichkeit und Mobilität – benutze, was du behalten möchtest

TEIL 3 – DAS EINFACH-FIT-MINDSET

15. Sport muss Spaß machen – sonst wirst du ihn nicht lange machen
16. Die richtige Dosis – mehr ist nicht immer besser
17. Rückschläge gehören dazu – entscheidend ist, was du danach machst

18. Finde deinen eigenen Weg – denn er muss zu deinem Leben passen

TEIL 4 – JETZT BIST DU DRAN

- 19. Wo stehst du gerade?
- 20. Setze dir ein Ziel, das wirklich zu dir passt
- 21. Die Einfach-Fit-Regeln
- 22. Dein persönlicher Start

TEIL 5 – DEIN EINFACH-FIT-TRAINING

- Trainingsplan 1 – Ganzkörpertraining ohne Equipment
- Trainingsplan 2 – Stark mit Gummiband
- Trainingsplan 3 – 20 Minuten für dich
- Trainingsplan 4 – 30 Ausdauer & Herz-Kreislauf
- Trainingsplan 5 – Ganzkörper Kraft & Ausdauer
- Trainingsplan 6 – Funktionell & Athletisch
- Trainingsplan 7 – High Intensity Intervall Training (HIIT)
- Trainingsplan 8 – Ausdauer Fettverbrennung
- Trainingsplan 9 – Core & Rumpf Stabilität
- Trainingsplan 10 – Dein Wochenplan

TEIL 6 – BEWEGLICH UND MOBIL BLEIBEN

- Dein 15 -20 Minuten-Mobilitätsprogramm
- Dein Dehnprogramm für den ganzen Körper
- Dehnen – aber richtig und sinnvoll

TEIL 7 – DEIN EINFACH-FIT-JAHR

- 12 Monate – 12 Challenges

ZUM SCHLUSS

- Du musst nicht perfekt sein. Du musst nur anfangen.
- Deine nächsten Schritte

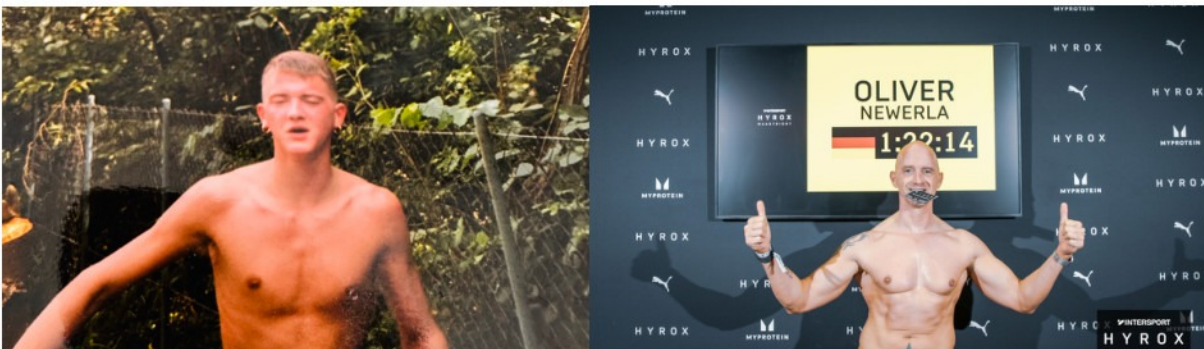
3. Ein paar Worte zu mir

Bevor wir weitermachen, möchte ich dir ein wenig über mich erzählen. Nicht, weil dieses Buch von mir handeln soll. Es geht schließlich um dich und darum, wie du deinen eigenen Weg zu mehr Fitness und Gesundheit finden kannst.

Aber ich möchte dir zeigen, dass ich nicht als sportlich auf die Welt gekommen bin.

Ganz im Gegenteil. Als ich damals zur Bundeswehr ging, wog ich bei einer Körpergröße von 1,83 Metern gerade einmal 62 Kilo.

Ich war dünn, habe geraucht wie ein Schlot, mich nicht besonders gesund ernährt und auch beim Alkohol nicht unbedingt auf die Menge geachtet.



1996 / 19 Jahre

2025/ 48 Jahre

Sport war für mich vorher nicht das, was er heute ist.

Dann kam die Bundeswehr. Relativ schnell wurde mir klar: Der Rucksack wiegt fast mehr als du selber und wenn ich diese körperlichen Belastungen gut meistern wollte, musste sich etwas ändern.

Ich musste anfangen, etwas für meinen Körper zu tun. Also begann ich mit Sport. Nicht, weil ich damals davon geträumt habe, Personal Trainer zu werden. Nicht, weil ich einen perfekten Körper haben

wollte. Und auch nicht, weil ich irgendeinem Fitnessideal entsprechen wollte.

Ich wollte einfach körperlich stärker und belastbarer werden. Was dann passierte, hätte ich damals wahrscheinlich selbst nicht erwartet. Mit der Zeit wurde ich stärker. Ich baute Muskeln auf. Meine Ausdauer wurde besser. Und plötzlich merkte ich, dass sich nicht nur mein Körper veränderte.

Auch mein Selbstvertrauen veränderte sich. Ich war früher eher schüchtern. jemand, der in der zweiten Reihe stand. Beim Sport war ich nicht unbedingt derjenige, der als Erstes ausgewählt wurde.

Aber je fitter ich wurde und je mehr ich merkte, was mein Körper leisten konnte, desto mehr veränderte sich auch mein Blick auf mich selbst.

Ich wurde selbstbewusster. Und dieses Gefühl ist bis heute geblieben. Sport hat mir über die Jahre nicht nur einen stärkeren Körper gegeben. Er hat mir gezeigt, dass man sich verändern kann, wenn man bereit ist, an etwas dranzubleiben.

Natürlich habe ich auf diesem Weg auch viele Fehler gemacht. Ich habe Trainingsmethoden ausprobiert, weil mir irgendein Typ im Fitnessstudio erzählt hat, dass genau das der richtige Weg sei.

Ich habe Dinge gemacht, ohne wirklich zu wissen, ob sie überhaupt zu mir und meinen Zielen passen. Und genau das würde ich meinem jüngeren Ich heute sagen:

“Du musst nicht alles nachmachen, was bei anderen funktioniert”

Es gibt nicht die eine Methode, die für jeden Menschen perfekt ist. Wir sind unterschiedlich. Wir haben unterschiedliche Körper, unterschiedliche Voraussetzungen, unterschiedliche Ziele und vor allem einen unterschiedlichen Alltag. Deshalb muss jeder seinen eigenen Weg finden.

Einen Weg, der funktioniert. Nicht für irgendjemanden auf Instagram. Nicht für den Kollegen im Fitnessstudio.

Einfach fit
Der richtige Zeitpunkt ist JETZT
Sondern für dich.

Heute, viele Jahre später, ist Sport immer noch ein fester Bestandteil meines Lebens. Und ja, ich bin stolz auf das, was ich mir über die Jahre erarbeitet habe.

Warum auch nicht?

Ich habe nicht über Nacht einen Schalter umgelegt und plötzlich alles erreicht. Ich habe über viele Jahre trainiert, ausprobiert, gelernt, Fehler gemacht und weitergemacht. Sport hat mir körperlich viel gegeben. Aber auch mental.

Ich ziehe noch heute viel Selbstvertrauen aus meinen sportlichen Leistungen. Wenn ich sehe, was mein Körper leisten kann, weiß ich, dass sich die vielen Jahre und die Arbeit gelohnt haben. Und genau deshalb macht mir meine Arbeit als Personal Trainer so viel Spaß. Ich möchte anderen Menschen zeigen, dass Veränderung möglich ist.

Nicht jeder muss aussehen wie ein Fitnessmodel. Nicht jeder muss einen Marathon laufen. Nicht jeder muss 100 Kilo auf einer Hantel bewegen. Aber jeder kann etwas für sich tun.

Jeder kann stärker, beweglicher werden. Jeder kann seine Ausdauer verbessern und anfangen, besser auf seinen Körper zu achten.

Und meistens muss man dafür nicht sein komplettes Leben verändern. Man muss nur anfangen, ein paar Dinge anders zu machen.

Genau darum geht es in diesem Buch.

Ich möchte dir nicht erzählen, dass es nur einen richtigen Weg gibt. Ich möchte dir Möglichkeiten zeigen und die Grundlagen erklären. Dir helfen, den ganzen unnötigen Lärm und die widersprüchlichen Informationen einmal auszublenden. Und dir zeigen, dass Fitness auch einfach sein kann.

Vielleicht findest du auf den nächsten Seiten nicht für jede Situation die perfekte Antwort.

Aber vielleicht findest du etwas viel Wertvolleres: Deinen eigenen Weg. Einen Weg, der zu deinem Leben passt. Einen Weg, den du nicht nur für vier Wochen durchhalten kannst. Sondern für viele Jahre. Denn genau das ist für mich echte Fitness.

Nicht, für einen kurzen Zeitraum alles perfekt zu machen. Sondern langfristig etwas für sich selbst zu tun.

Einfach. Realistisch. Und mit Freude.

Willkommen auf deinem Weg zu „Einfach Fit“.

4. Wie du dieses Buch für dich nutzen kannst

Dieses Buch ist kein Trainingsplan, den du abarbeiten musst. Es ist auch keine Diät, bei der du dich ab morgen an eine lange Liste von Verboten halten musst. Und schon gar keine Prüfung, die du bestehen kannst oder durchfallen wirst.

Ich möchte, dass du dieses Buch als eine Art Begleiter siehst. Nimm dir die Zeit, die du brauchst. Lies die Kapitel in Ruhe durch und überlege bei jedem Thema, was davon zu deinem Leben passt. Vielleicht wirst du bei manchen Dingen denken:

„Das mache ich bereits.“

Sehr gut. Dann mach weiter. Bei anderen Dingen wirst du vielleicht feststellen:

„Da könnte ich tatsächlich etwas verändern.“

Dann hast du deinen ersten Ansatzpunkt gefunden. Du musst nicht alles gleichzeitig umsetzen. Ganz im Gegenteil. Ich empfehle dir sogar, genau das nicht zu tun.

Wenn du bisher wenig Bewegung in deinem Alltag hattest, dann fang nicht plötzlich mit fünf Trainingseinheiten pro Woche an.

Wenn deine Ernährung bisher nicht besonders ausgewogen war, musst du nicht von heute auf morgen alles umstellen.

Und wenn du schlecht schläfst, musst du nicht gleichzeitig zehn neue Gewohnheiten entwickeln. Such dir eine Sache aus.

Mach diese eine Sache zu einem festen Bestandteil deines Alltags. Wenn sie irgendwann selbstverständlich geworden ist, kommt die nächste.

Genau so funktioniert für mich „Einfach Fit“. Es geht nicht darum, möglichst schnell möglichst viel zu verändern.

Es geht darum, Veränderungen zu finden, die du dauerhaft in dein Leben integrieren kannst. Du kannst dieses Buch deshalb auch immer wieder zur Hand nehmen. Vielleicht liest du es zunächst komplett durch. Vielleicht arbeitest du direkt mit den praktischen Übungen und Trainingsplänen.

Vielleicht schlägst du in ein paar Monaten noch einmal ein Kapitel auf, weil du an einem Punkt angekommen bist, an dem du etwas verändern möchtest.

Alles ist möglich.

Besonders wichtig ist mir aber eines: Vergleiche dich nicht mit anderen. Dein Ausgangspunkt ist dein Ausgangspunkt. Vielleicht kannst du heute problemlos fünf Kilometer laufen. Vielleicht bist du schon sehr beweglich und trainierst regelmäßig.

Vielleicht bist du aber auch seit Jahren kaum aktiv gewesen und kommst bereits nach zwei Stockwerken außer Atem.

Beides ist vollkommen in Ordnung. Es gibt keinen richtigen oder falschen Startpunkt. Es gibt nur deinen Startpunkt. Und von dort aus geht es weiter.

Die Trainingspläne am Ende des Buches sind deshalb ebenfalls nicht dazu gedacht, dass du sofort alles machst. Such dir den Plan aus, der zu deinem aktuellen Fitnesslevel und deinem Alltag passt.

Beginne mit dem, was du kannst. Fordere dich aber überfordere dich nicht. Und wenn du merkst, dass dir eine bestimmte Übung nicht liegt oder ein bestimmtes Training keinen Spaß macht, dann ändere etwas. Es gibt nicht den einen perfekten Weg.

Es gibt nur den Weg, der für dich funktioniert. Dasselbe gilt für die Challenges am Ende des Buches. Du musst nicht jede Challenge schaffen. Sie sollen dir einen Anstoß geben, neue Dinge auszuprobieren und vielleicht die eine oder andere Gewohnheit in deinen Alltag zu integrieren.

Betrachte dieses Buch deshalb nicht als einen weiteren Punkt auf deiner To-do-Liste. Betrachte es als Werkzeug. Du entscheidest, welches Werkzeug du gerade brauchst. Und vielleicht ist genau das der wichtigste Gedanke des gesamten Buches:

Du musst nicht alles machen. Du musst nur anfangen, die richtigen Dinge für dich zu tun. Schritt für Schritt.

Woche für Woche. Und vielleicht wirst du irgendwann feststellen, dass sich dein Leben verändert hat, ohne dass du es überhaupt bemerkt hast.

- Du bewegst dich mehr.
- Du bist stärker.

Du schläfst besser. Du fühlst dich wohler Deine Kleidung sitzt wieder so, wie du es möchtest.

Kapitel 1

Warum Fitness heute unnötig kompliziert ist

Wenn du heute fitter werden möchtest, hast du eigentlich ein Luxusproblem. Du hast nicht zu wenig Informationen. Du hast viel zu viele.

Früher musste man sich vielleicht ein Buch kaufen oder jemanden fragen, der sich mit Sport auskennt. Heute reicht ein Smartphone und ein paar Sekunden. Schon bekommst du hunderte Antworten auf eine einzige Frage.

Was soll ich essen? Wie oft muss ich trainieren? Wie viele Schritte brauche ich?

Ist Krafttraining besser als Joggen? Sind Kohlenhydrate schlecht? Soll ich morgens nüchtern trainieren?

Brauche ich Proteinpulver? Wie lange muss ich dehnen? Ist Intervallfasten sinnvoll?

Und genau hier beginnt das Problem. Denn auf fast jede dieser Fragen findest du nicht eine Antwort, sondern zehn verschiedene. Der eine sagt dies, der nächste sagt genau das Gegenteil und beide sind sich natürlich sicher, dass sie recht haben.

Willkommen in der Welt von Social Media

Wenn du heute Instagram, Tik Tok oder You Tube öffnest, dauert es nicht lange, bis dir jemand erklärt, wie du deinen Körper verändern kannst.

Du siehst durchtrainierte Männer und Frauen. Perfekte Körper. Perfekte Ernährung. Perfekte Trainingsvideos. Perfekte Tagesabläufe.

Und oft wird dir gleichzeitig vermittelt, dass du nur dieses eine Training, diese eine Diät oder dieses eine Nahrungsergänzungsmittel brauchst, um dein Ziel zu erreichen.

Das Problem dabei:

Das ist nicht das normale Leben. Ein Körper, der auf einem Foto perfekt aussieht, erzählt dir nicht, wie viele Stunden dafür trainiert wurde.

Er erzählt dir nicht, wie streng die Ernährung ist, er erzählt dir nicht, wie viele Jahre jemand dafür trainiert hat und er erzählt dir auch nicht, ob mit Filtern gearbeitet wurde oder ob andere Hilfsmittel im Spiel waren.

Und vor allem sagt dieses Foto nichts darüber aus, ob dieser Lebensstil überhaupt zu deinem Leben passen würde.

Wenn du 45, 50 oder 55 Jahre alt bist, einen Beruf hast, vielleicht eine Familie und einen ganz normalen Alltag, dann brauchst du keinen Lebensstil wie ein Fitness-Influencer.

Du brauchst einen Weg, der zu **dir** passt.

Du musst nicht trainieren wie ein Bodybuilder

Das ist ein Punkt, der mir besonders wichtig ist. Wenn du kein Bodybuilder werden möchtest, warum solltest du dann wie einer trainieren?

Wenn dein Ziel darin besteht, gesund und fit zu bleiben, deine Muskeln zu erhalten oder aufzubauen, dich besser zu bewegen und dich in deinem Körper wohlfühlen, brauchst du dafür keinen komplizierten Bodybuilding-Plan.

Du musst auch nicht sechs Tage pro Woche im Fitnessstudio verbringen. Für die meisten Menschen ist das überhaupt nicht notwendig.

Zwei bis drei vernünftige Trainingseinheiten pro Woche können bereits eine sehr gute Grundlage sein.

Dazu regelmäßige Bewegung im Alltag. Ein bisschen Ausdauer. Ein bisschen Mobilität. Eine vernünftige Ernährung. Ausreichend Schlaf.

Und schon hast du einen großen Teil dessen abgedeckt, was dein Körper braucht. Das klingt vielleicht unspektakulär. Aber genau darum geht es.

Fitness muss nicht spektakulär sein. Sie muss funktionieren.

Das Problem mit den schnellen Ergebnissen

Ein weiterer Punkt, der mich an der Fitnessbranche stört, sind die großen Versprechen. „Fünf Kilo in drei Wochen.“ „Der perfekte Körper in acht Wochen.“

„Bauchfett endlich loswerden.“ „Diese drei Übungen verändern deinen Körper.“

Natürlich kann man Gewicht schnell verlieren. Natürlich kann man innerhalb weniger Wochen Veränderungen sehen.

Aber die entscheidende Frage wird häufig nicht gestellt:

Was passiert danach?

Was passiert nach den drei Wochen? Was machst du nach der Diät? Wie hältst du dein Gewicht? Wie baust du Bewegung dauerhaft in deinen Alltag ein? Wie ernährst du dich, wenn du wieder normal am Leben teilnehmen möchtest?

Genau hier liegt der Unterschied zwischen einer kurzfristigen Veränderung und einem gesunden Lebensstil.

Ich möchte dir nichts versprechen, was nach wenigen Wochen wieder vorbei ist. Ich möchte dir zeigen, wie du Dinge so veränderst, dass du sie auch langfristig beibehalten kannst.

Denn was bringt es dir, in vier Wochen fünf Kilo abzunehmen, wenn sechs Monate später zehn Kilo wieder drauf sind?

Was bringt dir ein harter Trainingsplan, wenn du ihn nach einem Monat nicht mehr sehen kannst?

Was bringt dir eine Ernährung, die so streng ist, dass du dein normales Leben nicht mehr genießen kannst?

Nachhaltigkeit ist wichtiger als Geschwindigkeit.

Du brauchst kein Fitnessstudio

Noch ein Missverständnis:

Du brauchst kein Fitnessstudio, um fit zu werden. Ein Fitnessstudio kann eine tolle Möglichkeit sein. Wenn du gerne dort trainierst, ist das hervorragend.

Aber es ist keine Voraussetzung. Dein eigener Körper ist bereits ein ziemlich gutes Trainingsgerät. Du kannst Kniebeugen machen.

Ausfallschritte. Liegestütze – notfalls zunächst an einer Wand oder erhöht. Übungen für den Bauch. Übungen für Rücken und Schultern.

Und mit einem einfachen Gummiband kannst du deinen Trainingsmöglichkeiten noch viele weitere Übungen hinzufügen.

Du brauchst dafür keinen Raum voller Maschinen. Du brauchst keine 2.000 Euro teure Ausstattung.

Du brauchst vor allem etwas, das viel wichtiger ist:

Regelmäßigkeit.

Du brauchst auch keine Schublade voller Supplements

Auch Nahrungsergänzungsmittel werden häufig so dargestellt, als wären sie der Schlüssel zum Erfolg. Proteinshake hier. Fatburner dort. Pre-Workout. Recovery-Drink. Magnesium. Kreatin.

Vitamine. Mineralien. Und immer wieder das Gefühl:

„Wenn ich das alles nicht nehme, kann ich gar nicht richtig trainieren.“

Auch hier möchte ich die Dinge einfacher machen. Nahrungsergänzungsmittel können in bestimmten Situationen sinnvoll sein.

Dafür wurden sie schließlich entwickelt. Aber sie sind Ergänzungen. Sie ersetzen keine vernünftige Ernährung. Wenn deine Ernährung nicht stimmt, wird ein Proteinshake daraus keine gesunde Ernährung machen. Wenn du dich kaum bewegst, wird ein Supplement deine Fitness nicht ersetzen.

Und wenn du jede Nacht zu wenig schläfst, wird dir auch das beste Nahrungsergänzungsmittel keine Erholung schenken.

Die Grundlagen kommen zuerst. Bewegung. Training. Ernährung. Schlaf. Erholung. Alles andere kommt – wenn überhaupt – danach.

Der größte Fehler: alles gleichzeitig

Vielleicht erkennst du dich hier wieder. Du beschließt, endlich etwas für dich zu tun.

Also möchtest du ab morgen:

dreimal pro Woche trainieren,
jeden Tag 10.000 Schritte machen,
keinen Zucker mehr essen, keinen Alkohol mehr trinken,
nur noch gesund kochen, fünf Portionen Gemüse essen,
zwei bis drei Liter Wasser trinken, jeden Abend früh schlafen gehen.

Das klingt zunächst großartig. Aber wie lange hältst du das durch?
Nicht falsch verstehen: Die einzelnen Ziele können sinnvoll sein.
Das Problem ist die Summe.

Du versuchst, dein komplettes Leben innerhalb eines Tages zu verändern. Das funktioniert selten. Viel besser ist es, mit einer Sache anzufangen. Vielleicht zunächst zweimal pro Woche 30 Minuten Bewegung. Das ist dein erster Schritt. Wenn das funktioniert, kommt der nächste.

Vielleicht schaust du dir danach dein Frühstück an. Was esse ich eigentlich jeden Morgen?

Ist das wirklich das, was ich meinem Körper geben möchte? Und vielleicht veränderst du genau dort etwas.

Nicht zehn Dinge. Eine Sache. Dann die nächste.

Der Körper ist nicht das Problem

Vielleicht denkst du jetzt: „Aber mein Körper hat sich verändert. Ich bin nicht mehr 20.“

Natürlich nicht. Und das ist auch völlig normal. Wir werden älter, unser Körper verändert sich. Wir verlieren mit zunehmendem Alter leichter Muskelmasse, unsere Leistungsfähigkeit verändert sich und wir müssen manchmal etwas mehr dafür tun, bestimmte Fähigkeiten zu erhalten.

Aber das bedeutet nicht, dass du dich damit abfinden musst, immer unbeweglicher, schwächer und unfit zu werden. Im Gegenteil. Gerade deshalb lohnt es sich, etwas zu tun.

Nicht um wieder 25 zu sein. Sondern um mit 50, 60, 70 oder 80 Jahren möglichst viel von dem tun zu können, was dir wichtig ist.

Das ist für mich echte Fitness.

Nicht die Frage:

„Wie sehe ich aus?“

Sondern:

„Was kann ich mit meinem Körper noch alles machen?“

Kann ich ohne Probleme vom Boden aufstehen?

Kann ich einen längeren Spaziergang machen?

Kann ich Treppen steigen?

Kann ich einen Koffer tragen?

Kann ich mit meinen Kindern oder Enkeln spielen?

Kann ich morgens aufstehen und mich gut bewegen?

Kann ich mein Leben genießen?

Das sind Fragen, die viel wichtiger sind als die Zahl auf der Waage oder der Umfang deines Bizeps.

Zurück zu den einfachen Grundlagen

Vielleicht müssen wir deshalb gar nicht ständig neue Dinge erfinden. Vielleicht müssen wir uns einfach wieder daran erinnern, was unser Körper schon immer gebraucht hat.

Bewegung, Kraft, Ausdauer, Gute Nahrung, Schlaf, Erholung. Und eine gewisse Regelmäßigkeit. Unser Körper ist kein Smartphone,

das jedes Jahr ein neues Update braucht. Er funktioniert nach vielen grundlegenden Prinzipien, die sich nicht plötzlich verändert haben. Was sich verändert hat, ist unser Alltag. Wir bewegen uns weniger.

Wir sitzen mehr. Lebensmittel sind ständig verfügbar. Viele Mahlzeiten sind hochverarbeitet und extrem kalorienreich. Und gleichzeitig werden wir mit Informationen bombardiert.

Vielleicht ist deshalb genau jetzt der richtige Zeitpunkt, wieder einen Schritt zurückzugehen. Weniger komplizieren. Mehr machen.

Weniger darüber nachdenken, was der nächste Trend verspricht. Mehr darauf achten, was unserem Körper tatsächlich guttut.

Einfach bedeutet nicht faul

„Einfach“ wird manchmal mit „zu wenig“ verwechselt.

Das möchte ich ausdrücklich nicht. Einfach bedeutet nicht, dass du nichts tun musst. Wenn du fitter werden möchtest, musst du deinen Körper fordern. Du musst ihn bewegen.

Du musst deine Muskeln benutzen. Dein Herz-Kreislauf-System muss arbeiten. Du musst deinem Körper ausreichend Erholung geben. Aber du musst eben nicht alles gleichzeitig und bis zum Anschlag machen. Das Ziel ist nicht:

„Wie viel kann ich maximal schaffen?“

Das Ziel sollte für die meisten Menschen eher sein:

„Was kann ich regelmäßig machen, ohne dass mein Leben darunter leidet?“

Wenn du darauf eine Antwort findest, bist du schon sehr weit. Denn genau daraus entsteht langfristige Fitness. Nicht aus einem perfekten Montag. Sondern aus vielen normalen Wochen. Und genau darum geht es im nächsten Kapitel.

Du musst nicht perfekt sein. Du musst nur anfangen. Du hast mehr Energie.

Und vielleicht schaust du irgendwann zurück und denkst:

„Eigentlich war es gar nicht so kompliziert.“

Was nimmst du für dich mit?

Welche Fitnessbotschaften oder Trends haben dich bisher eher verwirrt als weitergebracht?

.....

Welche drei Grundlagen sind für dich persönlich wirklich wichtig?

.....

Was möchtest du ab jetzt bewusst einfacher machen?

.....

Mein nächster Schritt:

Kapitel 2

Du musst nicht perfekt sein

Vielleicht ist das einer der wichtigsten Gedanken in diesem ganzen Buch:

Du musst nicht perfekt sein. Eigentlich klingt das selbstverständlich. Trotzdem ist genau dieser Anspruch einer der häufigsten Gründe, warum Menschen ihre guten Vorsätze wieder aufgeben.

Viele starten mit einem sehr hohen Anspruch. Ab jetzt wird alles anders, jetzt wird regelmäßig trainiert. Es gibt es nur noch gesundes Essen, keinen Alkohol mehr und jeden Tag Bewegung.

WISSEN IST GUT. MACHEN IST BESSER.

JETZT WIRD ES PRAKTISCH

Im vollständigen Buch warten zehn Trainingspläne, ein Wochenplan, Mobilitäts- und Dehnprogramme sowie 12 Monats-Challenges auf dich. Hier bekommst du einen kleinen Einblick - den Rest entdeckst du im Buch.

DEIN TRAININGSPLAN – FUNKTIONELL & ATHLETISCH

2–3 RUNDEN | 2X PRO WOCHE | CA. 30–45 MINUTEN

ÜBUNG		SO GEHT'S	WIEDERHOLUNGEN / ZEIT	
1. Kettlebell Swing		Stelle dich etwas breiter als hüftbreit hin. Hinge in der Hüfte, Knie leicht beugen, rücken gerade. Schwinge die Kettlebell kraftvoll zwischen die Beine und aus der Hüfte nach vorne bis auf Brusthöhe. Nutze die Hüfte, nicht die Arme.	15–20 WIEDERHOLUNGEN	
2. Goblet Squat		Halte eine Kettlebell vor der Brust. Gehe in die Hocke, als würdest du dich auf einen Stuhl setzen. Brust aufrecht, Knie folgen den Zehen. Unten kurz halten und wieder nach oben drücken.	12–15 WIEDERHOLUNGEN	
3. Renegade Row		Gehe in eine hohe Plank-Position mit je einer Kurzhantel in den Händen. Rumpf anspannen, Becken stabil. Ziehe eine Hantel nach oben, Ellenbogen am Körper entlang. Kontrolliert wieder nach unten und Seite wechseln.	8–12 WIEDERHOLUNGEN PRO SEITE	
4. Ausfallschritt mit Drehung		Mache einen Ausfallschritt nach vorne. Gehe nach unten und drehe den Oberkörper zur Seite des vorderen Beins. Zurück zur Mitte drehen und nach oben kommen. Seite wechseln.	8–10 WIEDERHOLUNGEN PRO SEITE	
5. Slam Ball Overhead Slam		Hebe den Ball aus der Hocke explosiv über den Kopf und schlage ihn mit maximaler Kraft auf den Boden. Fange den Ball ab und wiederhole die Bewegung.	10–15 WIEDERHOLUNGEN	
6. Mountain Climber		Gehe in die Liegestütz-Position. Ziehe abwechselnd ein Knie schnell in Richtung Brust und wechsle im schnellen Tempo die Beine. Rumpf bleibt stabil.	30–45 SEKUNDEN	
 TIPPS FÜR DEIN TRAINING ✓ Qualität vor Geschwindigkeit – saubere Ausführung geht vor. ✓ Halte deinen Rumpf bei allen Übungen stabil. ✓ Wähle Gewichte, die dich fordern, aber eine gute Technik erlauben. ✓ Atme bei Anstrengung aus und bei Entspannung ein.		 PAUSE Mache zwischen den Übungen 30–60 Sekunden Pause und 60–90 Sekunden zwischen den Runden.		
DEINE VORTEILE				
 Verbessert Kraft, Ausdauer & Koordination	 Steigert Fettverbrennung und Leistungsfähigkeit	 Stärkt den gesamten Körper funktionell	 Alltagstauglich & effektiv mit wenig Equipment	 Mehr Energie & mentale Stärke

Funktionelles Training macht dich stark für alles, was du im Leben tun willst.

DEIN TRAININGSPLAN – STARK MIT GUMMIBAND

2–3 RUNDEN | 2X PRO WOCHE | CA. 25–30 MINUTEN

ÜBUNG		SO GEHT'S	WIEDERHOLUNGEN / ZEIT
1. Kniebeuge mit Band		Stell dich auf das Band und halte die Enden auf Schulterhöhe. Geh mit dem Po nach hinten und unten und drück dich wieder nach oben.	10–15 WIEDERHOLUNGEN
2. Rudern (Parallelgriff)		Stell dich in die Mitte des Bandes, beuge dich leicht nach vorne und zieh die Ellenbogen dicht am Körper nach hinten. Schulterblätter zusammenziehen, dann langsam wieder strecken.	10–15 WIEDERHOLUNGEN
3. Brustdrücken		Befestige das Band auf Brusthöhe an einer stabilen Tür oder einem festen Punkt. Drück die Griffe nach vorne, bis die Arme fast gestreckt sind. Langsam zurück.	10–15 WIEDERHOLUNGEN
4. Schulterdrücken		Stell dich auf das Band und halte die Enden auf Schulterhöhe. Drück die Arme nach oben, bis sie gestreckt sind, und senke sie kontrolliert wieder ab.	8–12 WIEDERHOLUNGEN
5. Hüftstrecken (Good Mornings)		Stell dich auf das Band und lege die Enden auf die Schultern. Beuge dich aus der Hüfte nach vorne, Rücken bleibt gerade. Komm wieder kontrolliert nach oben und spanne Gesäß und Rücken an.	10–15 WIEDERHOLUNGEN
6. Pallof Press (Core)		Befestige das Band seitlich in Bauchnabelhöhe. Halte die Griffe vor der Brust und drück die Arme nach vorne. Halte den Rumpf stabil und dreh dich nicht zur Seite.	30–40 SEKUNDEN PRO SEITE



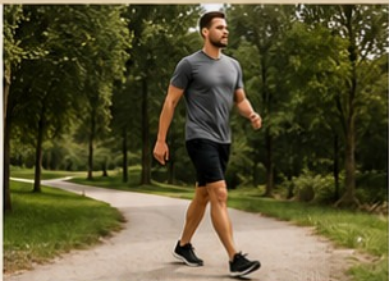
PAUSE: 30–60 SEKUNDEN ZWISCHEN DEN ÜBUNGEN
UND 60–90 SEKUNDEN ZWISCHEN DEN RUNDEN



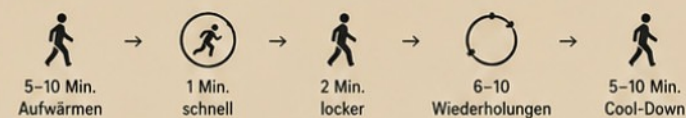
TIPP: WÄHLE EINEN WIDERSTAND, DER DICH HERAUSFORDERT,
ABER SAUBERE AUSFÜHRUNG ERMÖGLICHT.

DEIN TRAININGSPLAN – AUSDAUER & HERZ-KREISLAUF

2–4 EINHEITEN PRO WOCHE | CA. 25–40 MINUTEN PRO EINHEIT

ÜBUNG		SO GEHT'S	DAUER / ZEIT
1. Aufwärmen (5–10 Minuten)		Starte mit 5–10 Minuten zügigem Gehen, lockerem Joggen oder leichtem Radfahren. Bringe deinen Kreislauf langsam in Schwung und bereite deinen Körper auf die Belastung vor.	5–10 MINUTEN
2. Intervall (Belastung)		Wechsle zwischen schneller Belastung und aktiver Erholung. Beispiel: 1 Minute schnell joggen oder zügig Rad fahren, dann 2 Minuten locker bewegen. Wiederhole den Wechsel Mehrmals.	6–10 INTERVALLE
3. Konstante Einheit (Alternative)		Alternativ kannst du 20–30 Minuten durchgängig in einem moderaten Tempo gehen, joggen, radfahren oder auf dem Crosstrainer trainieren. Bleibe in einem Tempo, bei dem du dich noch gut unterhalten kannst.	20–30 MINUTEN
4. Cool-Down (5–10 Minuten)		Gehe die letzten 5–10 Minuten langsam aus. Atme tief durch und bringe deinen Puls wieder runter. Das hilft deiner Regeneration und beugt Muskelkater vor.	5–10 MINUTEN

BEISPIEL FÜR EINE INTERVALLEINHEIT (CA. 30–35 MINUTEN)



 **TIPP:** Passe Intensität und Dauer an dein aktuelles Fitnesslevel an. Regelmäßigkeit ist wichtiger als Tempo.

ERGÄNZENDE HINWEISE

- ✓ Bewege dich 2–4 Mal pro Woche.
- ✓ Höre auf deinen Körper und überfordere dich nicht.
- ✓ Trinke vor, während und nach dem Training ausreichend.
- ✓ Kombiniere Ausdauertraining mit Krafttraining für die besten Ergebnisse.

DEINE VORTEILE


Stärkt dein Herz-Kreislauf-System


Verbessert deine Ausdauer


Unterstützt die Fettverbrennung


Steigert dein Wohlbefinden


Gibt dir mehr Energie im Alltag

Dranbleiben lohnt sich – für deine Gesundheit und mehr Lebensqualität.

DEHNPLAN – DIE GROSSEN MUSKELGRUPPEN

Mehr Beweglichkeit. Weniger Verspannungen. Besseres Körpergefühl.



DAUER
15–20 Minuten



HÄUFIGKEIT
3–5x pro Woche
oder nach dem Training



WICHTIG
Ruhig und kontrolliert dehnen.
Dehne bis zu einem angenehmen Zug –
kein Schmerz.

MEINE NOTIZEN

1. WADEN (Triceps surae)



Stelle dich mit einem Bein
nach hinten.
Ferse am Boden lassen, Zehen
zeigen nach vorne.
Beuge das vordere Knie und
lehne dich nach vorne.



DAUER
30–45 Sek.
pro Seite



WIEDERHOLUNGEN
2–3x pro Seite

MEINE EINDRÜCKE

Wie fühlt sich die Dehnung an?

Wo spüre ich es?

Intensität (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonstiges:

2. OBERSCHENKELRÜCKSEITE (Hamstrings)



Setze dich aufrecht hin.
Strecke ein Bein aus, das andere
anwinkeln.
Beuge dich mit geradem Rücken
nach vorne zum gestreckten Bein.



DAUER
30–45 Sek.
pro Seite



WIEDERHOLUNGEN
2–3x pro Seite

MEINE EINDRÜCKE

Wie fühlt sich die Dehnung an?

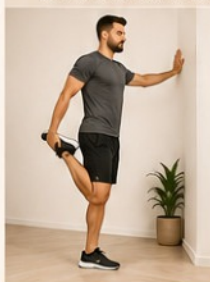
Wo spüre ich es?

Intensität (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonstiges:

3. QUADRIZEPS (Oberschenkelvorderseite)



Stelle dich aufrecht hin.
Ziehe einen Fuß mit der Hand
zum Gesäß.
Knie zeigt nach unten,
Hüfte nach vorne schieben.



DAUER
30–45 Sek.
pro Seite



WIEDERHOLUNGEN
2–3x pro Seite

MEINE EINDRÜCKE

Wie fühlt sich die Dehnung an?

Wo spüre ich es?

Intensität (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonstiges:

4. HÜFTBEUGER (Iliopsoas)



Gehe in einen Ausfallschritt.
Senke das hintere Knie ab.
Schiebe die Hüfte nach vorne
und halte den Oberkörper
aufrecht.



DAUER
30–45 Sek.
pro Seite



WIEDERHOLUNGEN
2–3x pro Seite

MEINE EINDRÜCKE

Wie fühlt sich die Dehnung an?

Wo spüre ich es?

Intensität (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonstiges:

5. BRUST (Pectoralis)



Stelle dich in einen Türrahmen.
Unterarme auf Schulterhöhe
anlegen.
Einen Schritt nach vorne gehen
und Brust öffnen.



DAUER
30–45 Sek.
pro Seite



WIEDERHOLUNGEN
2–3x pro Seite

MEINE EINDRÜCKE

Wie fühlt sich die Dehnung an?

Wo spüre ich es?

Intensität (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonstiges:

6. RÜCKEN (Latissimus)



Gehe in den Vierfüßlerstand.
Setze dich auf die Fersen und
strecke die Arme nach vorne.
Lasse die Brust Richtung Boden
sinken.



DAUER
30–45 Sek.



WIEDERHOLUNGEN
2–3x

MEINE EINDRÜCKE

Wie fühlt sich die Dehnung an?

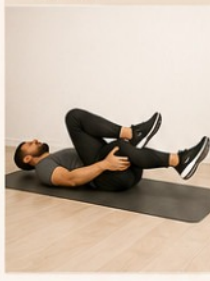
Wo spüre ich es?

Intensität (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonstiges:

7. GESÄSS (Gluteus)



Lege dich auf den Rücken.
Winkle ein Bein an und lege den
Knöchel auf das andere Knie.
Ziehe das angewinkelte Bein
sanft zur Brust.



DAUER
30–45 Sek.
pro Seite



WIEDERHOLUNGEN
2–3x pro Seite

MEINE EINDRÜCKE

Wie fühlt sich die Dehnung an?

Wo spüre ich es?

Intensität (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonstiges:

8. SCHULTERN & NACKEN (Trapezmuskel)



Ziehe ein Ohr Richtung Schulter.
Für eine tiefere Dehnung mit der
Hand leicht nachhelfen.
Schulter bleibt entspannt.



DAUER
20–30 Sek.
pro Seite



WIEDERHOLUNGEN
2–3x pro Seite

MEINE EINDRÜCKE

Wie fühlt sich die Dehnung an?

Wo spüre ich es?

Intensität (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sonstiges:



TIPPS FÜR DEHNEN

- ✓ Atme ruhig und tief ein und aus.
- ✓ Dehnen nach dem Training oder an Ruhetagen.
- ✓ Regelmäßigkeit ist wichtiger als Perfektion.
- ✓ Trinke ausreichend Wasser.
- ✓ Kombiniere mit Bewegung für optimale Ergebnisse.

MEIN DEHN-RITUAL – SO WAR ES HEUTE

Datum: _____
Dauer: _____ Minuten
Wie fühle ich mich nach dem Dehnen?

Gesamteindruck (1–10):
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Was nehme ich mir für das nächste Mal vor?

Beweglichkeit ist Freiheit – nutze sie jeden Tag! ♥

12 MONATE – 12 CHALLENGES

Eine Challenge pro Monat – für mehr Gesundheit, Energie & Lebensqualität.

JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL
 SCHRITTE SAMMELN ZIEL: 5000 Schritte täglich. Mehr Bewegung in deinen Alltag bringen und deinen Kreislauf aktivieren.	 KEIN ZUCKER ZIEL: Verzichte 30 Tage auf Zucker und süße Lebensmittel. Stabilisiere deinen Blutzuckerspiegel und gewinne neue Energie.	 KALT DUSCHEN ZIEL: Täglich kalt duschen – starte mit 30 Sekunden und steigere dich. Stärke dein Immunsystem und deine mentale Stärke.	 2G EIWEIß PRO KG ZIEL: Nimm täglich mind. 2 g Eiweiß pro kg Körpergewicht zu dir. Unterstütze deinen Muskelaufbau, deine Regeneration und dein Sättigungsgefühl.
MEINE EINDRÜCKE Wie komme ich damit zurecht? Was merke ich körperlich? Was merke ich mental? Mein Fazit: MEIN FOKUS (1–10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	MEINE EINDRÜCKE Wie komme ich damit zurecht? Was merke ich körperlich? Was merke ich mental? Mein Fazit: MEIN FOKUS (1–10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	MEINE EINDRÜCKE Wie komme ich damit zurecht? Was merke ich körperlich? Was merke ich mental? Mein Fazit: MEIN FOKUS (1–10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	MEINE EINDRÜCKE Wie komme ich damit zurecht? Was merke ich körperlich? Was merke ich mental? Mein Fazit: MEIN FOKUS (1–10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
MAI	JUNI	JULI	AUGUST
 7–8 STUNDEN SCHLAF ZIEL: Sorge für 7–8 Stunden qualitativen Schlaf jede Nacht. Mehr Schlaf – mehr Energie, Konzentration und Regeneration.	 MEHR WASSER ZIEL: Trinke täglich mind. 2–3 Liter Wasser. Für mehr Leistung, bessere Konzentration und ein gutes Körpergefühl.	 KEIN ALKOHOL ZIEL: Verzichte 30 Tage komplett auf Alkohol. Gib deinem Körper eine Pause und verbessere Regeneration, Schlaf und Konzentration.	 KRAFTTRAINING 3X PRO WOCHE ZIEL: Trainiere 3x pro Woche gezielt deine Kraft. Mehr Muskelkraft, Stabilität und ein stärkerer Körper.
MEINE EINDRÜCKE Wie komme ich damit zurecht? Was merke ich körperlich? Was merke ich mental? Mein Fazit: MEIN FOKUS (1–10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	MEINE EINDRÜCKE Wie komme ich damit zurecht? Was merke ich körperlich? Was merke ich mental? Mein Fazit: MEIN FOKUS (1–10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	MEINE EINDRÜCKE Wie komme ich damit zurecht? Was merke ich körperlich? Was merke ich mental? Mein Fazit: MEIN FOKUS (1–10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	MEINE EINDRÜCKE Wie komme ich damit zurecht? Was merke ich körperlich? Was merke ich mental? Mein Fazit: MEIN FOKUS (1–10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER
 ERNÄHRUNG 80/20 ZIEL: 80% gesunde Ernährung, 20% flexibel genießen. Finde die Balance zwischen Genuss und gesunden Gewohnheiten.	 STRESS REDUZIEREN ZIEL: Nimm dir täglich 10 Minuten für Entspannung oder Achtsamkeit. Weniger Stress – mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit.	 MOBILITÄT & DEHNUNG ZIEL: Dehne oder mobilisiere täglich 10–15 Minuten. Für mehr Beweglichkeit, weniger Schmerzen und eine bessere Haltung.	 DANKBARKEIT & REFLEXION ZIEL: Nimm dir täglich 5 Minuten für Dankbarkeit und Reflexion. Schließe das Jahr positiv ab und setze neue Ziele.
MEINE EINDRÜCKE Wie komme ich damit zurecht? Was merke ich körperlich? Was merke ich mental? Mein Fazit: MEIN FOKUS (1–10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	MEINE EINDRÜCKE Wie komme ich damit zurecht? Was merke ich körperlich? Was merke ich mental? Mein Fazit: MEIN FOKUS (1–10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	MEINE EINDRÜCKE Wie komme ich damit zurecht? Was merke ich körperlich? Was merke ich mental? Mein Fazit: MEIN FOKUS (1–10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	MEINE EINDRÜCKE Wie komme ich damit zurecht? Was merke ich körperlich? Was merke ich mental? Mein Fazit: MEIN FOKUS (1–10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
SO NUTZT DU DIE CHALLENGES: ✓ Fokus auf eine Challenge pro Monat. ✓ Sei konsequent, aber nicht perfekt. ✓ Höre auf deinen Körper und passe an, wenn nötig. ✓ Jede kleine Veränderung bringt dich weiter. ✓ Feiere deine Fortschritte!  MEINE PERSÖNLICHEN NOTIZEN / ERKENNTNISSE ÜBER DAS JAHR 			



DENK DARAN: Kleine Entscheidungen jeden Tag ergeben große Veränderungen.

→ Dranbleiben lohnt sich – für dich und dein Leben! ♥

DEIN WOCHENPLAN

Deine Woche. Deine Entscheidung. Dein Fortschritt.



MEINE ZIELE

Kurzfristig (diese Woche): _____
Mittelfristig (dieser Monat): _____
Langfristig (mein Warum): _____

MEINE FOKUSSE DIESE WOCHE

- ☒ Training
- ☒ Ernährung
- ☒ Schlaf
- ☒ Regeneration
- ☒ Mindset

MEINE NOTIZEN / WICHTIGE TERMINE



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
TRAINING Was trainiere ich heute? (Art, Dauer, Fokus)							
BEWEGUNG Wie viele Schritte plane ich?							
ERNÄHRUNG Mein Fokus heute (z. B. Protein, kein Zucker, mehr Gemüse ...)							
REGENERATION Was tue ich für meine Erholung?							
MEIN WOHLBEFINDEN Energielevel 1-10 Stimmung 1-10	Energie: _____ Stimmung: _____	Energie: _____ Stimmung: _____	Energie: _____ Stimmung: _____	Energie: _____ Stimmung: _____	Energie: _____ Stimmung: _____	Energie: _____ Stimmung: _____	Energie: _____ Stimmung: _____

WOCHEN-REFLEXION



Was lief diese Woche gut? _____
Worauf bin ich stolz? _____
Was war herausfordernd? _____
Was nehme ich mir für die nächste Woche vor? _____

MEIN FAZIT DER WOCHE



Gesamtzufriedenheit (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩
Mein Highlight: _____
Das habe ich gelernt: _____
Nächste Woche liegt mein Fokus auf: _____

Kleine Schritte. Große Wirkung. ♥



MEINE GRUNDSÄTZE

✓ Konstant statt perfekt.

✓ Fortschritt statt Ausreden.

✓ Gesundheit ist mein Ziel.

✓ Ich entscheide mich für mich.

DIE LESEPROBE ENDET HIER

BEREIT FÜR DEINEN START?

Das war nur ein Ausschnitt. Im vollständigen Buch bekommst du 22 Kapitel, konkrete Trainingspläne, Mitmachseiten, Mobilität, Dehnung und 12 Challenges für dein Einfach-Fit-Jahr. Für Menschen ab 40, die ohne unnötigen Druck wieder mit Sport und einem gesünderen Lebensstil starten möchten.

EINFACH FIT – MACH ES NICHT KOMPLIZIERTER ALS ES IST.

ÜBER DEN AUTOR

- ✓ 20+ Jahre Erfahrung in der Sport- & Fitnessbranche
- ✓ Spezialist für ganzheitliches Training, Ernährung & Mindset
- ✓ HYROX-Athlet & leidenschaftlicher Läufer (mehrere Marathons & Halbmarathons)
- ✓ Ehemaliger Sanitäter (12 Jahre Bundeswehr)
- ✓ Experte für individuelle Betreuung – online & vor Ort
- ✓ Unternehmer mit Herz, der Menschen zu einem fitteren, gesünderen & glücklicheren Leben verhilft

Oliver Newerla

PERSONAL TRAINER & COACH

“ *Meine Mission:*

Ich möchte Dir zeigen, dass *Fitness* nichts Kompliziertes ist. Mit klaren Prinzipien, echten Strategien und der richtigen Einstellung kannst Du Dein Leben nachhaltig verändern – ohne Verzicht, ohne Druck, ohne stundenlange Workouts.

*Der richtige Zeitpunkt ist
JETZT.*

DIESES BUCH IST FÜR DICH, WENN DU ...

- ✓ Dich fitter, gesünder und energiegeladener fühlen willst.
- ✓ Weniger Stress und mehr Balance im Alltag suchst.
- ✓ Einen klaren Plan ohne komplizierte Regeln möchtest.

ZUSAMMENFASSUNG

„Einfach fit – mach es nicht komplizierter als es ist“ ist mehr als ein Ratgeber – es ist Dein persönlicher Wegweiser zu mehr Energie, Gesundheit und Lebensqualität.

In diesem Buch erfährst Du, wie Du mit einfachen, bewährten Prinzipien und kleinen täglichen Schritten große Veränderungen erzielst. Ohne komplizierte Diäten, ohne stundenlange Workouts und ohne unnötigen Verzicht.

Du bekommst praktische Impulse, sofort umsetzbare Strategien und jede Menge Motivation, um dranzubleiben – egal, wo Du gerade stehst.



EINFACH & UMSETZBAR

Klare Strategien, die in Deinen Alltag passen – ohne Überforderung.



GANZHEITLICH & NACHHALTIG

Training, Ernährung & Mindset – für langfristigen Erfolg, nicht für kurzfristige Ergebnisse.



MOTIVIEREND & INSPIRIEREND

Ehrliche Worte, echte Geschichten und Impulse, die Dich wirklich weiterbringen.



DEIN WEG – DEIN TEMPO

Kein Vergleich mit anderen. Dieses Buch hilft Dir, Deinen eigenen Weg zu gehen und stolz auf Dich zu sein.



MITMACHEN. VERSTEHEN. UMSETZEN.

Zu jedem Kapitel erwarten Dich:

- ✓ Praxisnahe Aufgaben & Reflexionsfragen
- ✓ Platz für Deine Gedanken & Erfahrungen
- ✓ Kleine Herausforderungen für große Veränderungen

Dieses Buch ist nicht nur zum Lesen – es ist zum Erleben und Umsetzen!



MEHR INFOS & ANGEBOTE:
www.einfach-fit-pt.de



FOLGE MIR AUF INSTAGRAM
für tägliche Tipps, Motivation & Einblicke
hinter die Kulissen: [einfach.fit.pt](https://www.instagram.com/einfach.fit.pt)