

Einfach fit PT

PERSONAL TRAINING

*Bewegung
passt in
jedes Leben!*

DEINE EINFACH-FIT-WOCHE

KRAFT | AUSDAUER | BEWEGLICHKEIT

Ein ausgewogener Wochenplan für mehr Energie, Gesundheit und Lebensqualität.

MO

KRAFTTRAINING A
(30–40 Minuten)



- ✓ Ganzkörper
- ✓ 8–15 Wiederholungen
- ✓ 2–3 Sätze
- ✓ z. B. Plan aus PDF

*Stärker
in die Woche.*

DI

AUSDAUER
(20–40 Minuten)



- ✓ Zügiges Gehen, Laufen, Radfahren oder Schwimmen
- ✓ Moderate Intensität
- ✓ Du solltest dich noch unterhalten können

*Mehr
Energie.*

MI

BEWEGLICHKEIT & MOBILISATION
(10–20 Minuten)



- ✓ Sanftes Dehnen
- ✓ Gelenke mobilisieren
- ✓ Ruhig atmen
- ✓ z. B. nach unserem Dehnplan

*Mehr
Beweglichkeit.*

DO

KRAFTTRAINING B
(30–40 Minuten)



- ✓ Ganzkörper
- ✓ 8–15 Wiederholungen
- ✓ 2–3 Sätze
- ✓ z. B. Plan aus PDF

*Mehr
Kraft im Alltag.*

FR

AKTIVE ERHOLUNG
(20–30 Minuten)



- ✓ Spaziergang, leichtes Radfahren oder lockeres Bewegen
- ✓ Alles darf, nichts muss

*Durchatmen
und auftanken.*

SA

AUSDAUER
(30–60 Minuten)



- ✓ Längere Runde laufen, Radfahren oder Wandern
- ✓ Tempo nach Gefühl
- ✓ Natur genießen

*Raus an
die frische Luft.*

SO

OPTIONAL
(10–20 Minuten)



- ✓ Leichte Beweglichkeit
- ✓ Entspannung
- ✓ Oder einfach Pause

*Zeit
für dich.*

GUT ZU WISSEN:

- ✓ Dieser Plan ist ein Beispiel und kann an dein Fitnesslevel angepasst werden.
- ✓ Schon kleinere Einheiten bringen einen Mehrwert.
- ✓ Regelmäßigkeit ist wichtiger als Perfektion.
- ✓ Höre auf deinen Körper und plane bei Bedarf zusätzliche Pausen ein.
- ✓ Kombiniere den Plan mit einer ausgewogenen Ernährung und ausreichend Schlaf.

*Kleine Schritte.
Große Veränderungen.*



Mehr
Kraft und Gesundheit.



Mehr
Energie im Alltag.



Mehr
Lebensqualität.



Ein fitteres
Ich – Schritt für Schritt.

Einfach fit.

www.einfach-fit-pt.de