



## Bodyweight-Training für Einsteiger

*Einführung: Für wen ist Bodyweight-Training geeignet?*

Bodyweight-Training – also das Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht – ist eine besonders zugängliche und effektive Form des Trainings. Es richtet sich an:

- Einsteiger, die neu mit dem Fitnesstraining beginnen möchten
- Menschen mit wenig Zeit, da keine Geräte oder ein Fitnessstudio nötig sind
- Personen mit Übergewicht oder körperlichen Einschränkungen, da die Übungen individuell angepasst werden können
- Ältere Menschen, die auf gelenkschonende Bewegungen setzen
- Sportliche Menschen, die eine flexible Ergänzung zu ihrem regulären Training suchen

---

Vorteile von Bodyweight-Training:

- ✓ Kein Equipment nötig: Du trainierst überall – zu Hause, im Park oder auf Reisen
- ✓ Zeitsparend: Kurze Einheiten mit hoher Wirkung
- ✓ Alltagstauglich: Du stärkst Bewegungen, die du täglich brauchst (z. B. Aufstehen, Heben, Tragen)
- ✓ Sicherer Einstieg: Übungen lassen sich leicht an dein Fitnesslevel anpassen
- ✓ Körperbewusstsein stärken: Du lernst, wie dein Körper sich bewegt und funktioniert
- ✓ Ganzkörpertraining: Viele Übungen beanspruchen mehrere Muskelgruppen gleichzeitig

---

Bodyweight-Training ist ideal für alle, die sich stärker, beweglicher und gesünder fühlen möchten – ganz ohne Druck und mit maximaler Selbstbestimmung.



*Basic-Übungen (Einsteiger):*

<b>Übung</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Sätze x Wiederholungen</b>
Wandliegestütze	Hände an Wand, Körper gerade, Arme beugen und strecken	3 x 12
Kniebeugen	Füße schulterbreit, Po nach hinten, tief in die Hocke	3 x 15
Glute Bridge	Rückenlage, Füße aufstellen, Po anheben	3 x 15
Unterarmstütz (Plank)	Auf Unterarmen und Füßen, Körper gerade halten	3 x 20–30 Sekunden
Beinheben seitlich	Seitlich liegend, Bein langsam heben und senken	3 x 12 pro Seite
Sitzendes Marschieren	Im Sitzen abwechselnd Beine heben	3 x 1 Minute

*Fortgeschrittene Alternativen:*

<b>Übung</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Sätze x Wiederholungen</b>
Liegestütze (klassisch)	Auf Händen und Füßen, Körper gerade, Arme beugen und strecken	3 x 10–15
Kniebeugen mit Sprung	Nach der Hocke explosiv nach oben springen	3 x 12
Glute Bridge mit einbeinigem Bein	Wie Glute Bridge, aber ein Bein gestreckt	3 x 12 pro Seite
Plank mit Schultertipps	Plank-Position, abwechselnd eine Schulter antippen	3 x 30 Sekunden
Beinheben seitlich mit Widerstand	Seitliches Beinheben mit Theraband oder Gewichtsmanschette	3 x 15 pro Seite
Sitzendes Marschieren mit Armbewegung	Beine und Arme gleichzeitig abwechselnd bewegen	3 x 1 Minute



## Beispielwoche (3 Trainingstage):

### Trainingsplan

Tag	Übung	Sätze x Wiederholungen	Pause zwischen Sätzen	Geschätzte Zeit pro Übung
Montag	Wandliegestütze	3 x 12	45 Sekunden	ca. 4 Minuten
Montag	Kniebeugen	3 x 15	45 Sekunden	ca. 5 Minuten
Montag	Glute Bridge	3 x 15	45 Sekunden	ca. 4 Minuten
Montag	Unterarmstütz (Plank)	3 x 20–30 Sekunden	30 Sekunden	ca. 3 Minuten
Mittwoch	Beinheben seitlich	3 x 12 pro Seite	30 Sekunden	ca. 4 Minuten
Mittwoch	Sitzendes Marschieren	3 x 1 Minute	30 Sekunden	ca. 5 Minuten
Mittwoch	Kniebeugen	3 x 15	45 Sekunden	ca. 5 Minuten
Mittwoch	Wandliegestütze	3 x 12	45 Sekunden	ca. 4 Minuten
Freitag	Glute Bridge mit einbeinigem Bein (fortgeschritten)	3 x 12 pro Seite	45 Sekunden	ca. 5 Minuten
Freitag	Liegestütze (klassisch)	3 x 10–15	60 Sekunden	ca. 5 Minuten
Freitag	Plank mit Schultertipps	3 x 30 Sekunden	30 Sekunden	ca. 4 Minuten
Freitag	Sitzendes Marschieren mit Armbewegung	3 x 1 Minute	30 Sekunden	ca. 5 Minuten





## Notizen

[illegible]

Woche	Datum	Trainingstag	Durchgeführt? ✓/✗	Kommentar / Gefühl nach dem Training
1		Montag		
		Mittwoch		
		Freitag		
2		Montag		
		Mittwoch		
		Freitag		
3		Montag		
		Mittwoch		
		Freitag		
4		Montag		
		Mittwoch		
		Freitag		

