

4-Wochen-Fitness-Starter-Plan 2026

Realistisch, alltagstauglich, durchziehbar

Grundidee des Plans:

Der Plan ist für Einsteiger und Wiedereinsteiger gedacht. Zwei bis drei kurze Trainingseinheiten pro Woche reichen aus. Dazu kommt eine einfache Morgenroutine und kleine Alltagsgewohnheiten. Ziel ist nicht maximale Leistung, sondern eine stabile Routine.

Wenn eine Woche stressig ist, bleibt mindestens die Minimalversion bestehen. Das ist eingeplant.

Tägliche Basis: Morgenroutine (5–10 Minuten)

Diese Routine läuft jeden Tag, auch an trainingsfreien Tagen.

Direkt nach dem Aufstehen:

Ein Glas Wasser.

Zwei bis drei Minuten Tageslicht am Fenster oder mit Tageslichtlampe.

Fünf Minuten leichte Bewegung. Mobilisation für Nacken, Schultern, Rücken. Kein Workout, nur wach werden.

Optional an Trainingstagen:

Ein einfacher Vital-Drink, zum Beispiel warmes Wasser mit Zitrone oder ein leichter Smoothie. Kein Muss, nur Unterstützung.

Wochenstruktur (gilt für alle 4 Wochen)

Zwei feste Bewegungstage.

Ein optionaler dritter Tag, wenn Zeit und Energie da sind.

Beispiel:

Dienstag Krafttraining

Donnerstag Bewegung draußen

Samstag optional kurze Einheit oder Spaziergang

Tage kannst du frei anpassen, wichtig sind feste Termine.

Woche 1: Reinkommen

Ziel: Bewegung etablieren, nicht erschöpfen.

Bereich	Inhalt	Dauer	Bemerkung
Krafttraining	Ganzkörper zu Hause	20 Min	ruhiges Tempo. Fokus auf saubere Bewegung, nicht auf Wiederholungen
Bewegung draußen	zügiges Gehen	30 Min	Kein Joggen, kein Druck. Tempo so, dass du dich noch unterhalten könntest
Alltag	Mindestens 6.000 Schritte pro Tag		Wenn es weniger sind, kein Drama

Woche 2: Stabilisieren

Ziel: Routine festigen.

Bereich	Inhalt	Dauer	Bemerkung
Krafttraining	Ganzkörper zu Hause	2x20 Min	Gleiche Übungen wie in Woche 1. Keine Steigerung nötig, außer es fühlt sich leicht an
Bewegung draußen	zügiges Gehen	30 -35 Min	Tempo leicht erhöhen, wenn möglich
Alltag	Mindestens 6.000 Schritte pro Tag		Fokus auf regelmäßige Bewegung. Kurze Wege bewusst zu Fuß

Woche 3: Leicht steigern

Ziel: Kleine Fortschritte spürbar machen.

Bereich	Inhalt	Dauer	Bemerkung
Krafttraining	Ganzkörper zu Hause	2x25 Min	eine Übung pro Einheit etwas länger halten. Keine neuen Übungen nötig.
Bewegung draußen	zügiges Gehen oder Radfahren	35-40 Min	Alternativ lockeres Intervall aus Gehen und sehr leichtem Traben, wenn passend
Alltag	eine zusätzliche aktive Entscheidung pro Tag.		Treppe statt Aufzug, kurzer Spaziergang in der Mittagspause

Woche 4: Festigen und bewerten

Ziel: Einschätzen, was realistisch bleibt.

Bereich	Inhalt	Dauer	Bemerkung
Krafttraining	Ganzkörper zu Hause	2x25 Min	Qualität vor Quantität.
Bewegung draußen	zügiges Gehen	40-45 Min	Eine längere Einheit oder zwei kürzere
Alltag	Schritte und Bewegung nicht erzwingen		Beobachten, was sich natürlich etabliert hat

Am Ende der Woche:

Kurz ehrlich reflektieren.

Was lief gut.

Was war zu viel.

Was willst du in den nächsten 8 Wochen beibehalten.

Notfallregel (sehr wichtig)

Wenn eine Woche kippt:

Mindestens eine kurze Einheit von 10 Minuten.

Oder nur die Morgenroutine plus Spaziergang.

Nicht nachholen. Nicht kompensieren. Einfach weitermachen.

Ziel nach 4 Wochen

Du hast feste Zeiten für Bewegung.

Du weißt, was realistisch ist.

Du hast eine Basis, die auch in stressigen Phasen funktioniert.

Genau darauf baut langfristige Fitness auf.