

HOME OF **STUDIO**
52 TRAINING

ALLES, WAS DICH BEWEGT. IN EINEM MAGAZIN. FS 26

HORIZON
Laufband zu gewinnen

Gewinnspiel auf der Rückseite

**KEIN GYM?
KEIN PROBLEM!**

Vorteile von
Bodyweight-Training

Trend oder echter
Mehrwert?

SUPERFOODS

Drei Rezepte mit
Superkraft

**HYROX ELITE:
MEIN WEG AN DIE SPITZE**

Interview mit HYROX Elite-Double-Weltmeister
Jannik Czapla

**DEIN FLOW
FÜR MEHR
BALANCE**

Yoga für
Körper und Geist

**SPORT
2000**

HOME OF
EXPERTS



STUDIO 52 TEASER

HOME OF
STUDIO
52



HOME OF STUDIO
52

HOME OF STUDIO 52 TRAINING – dein Magazin für alles, was dich bewegt.

Stell dir vor: 52 Wochen voller Bewegung, Energie und Inspiration. Ein Jahr, in dem du nicht nur trainierst, sondern dich weiterentwickelst – Schritt für Schritt, Woche für Woche. Genau das ist die Idee hinter HOME OF STUDIO 52 TRAINING: Sport ist kein kurzer Trend, sondern ein Lebensgefühl, das dich das ganze Jahr hindurch begleitet.

Vielleicht ist jetzt der perfekte Moment, neu zu starten. **Das Frühjahr bringt frische Motivation, und wir sind an deiner Seite – mit Tipps, die dich bewegen.** In dieser Ausgabe findest du alles, was dich inspiriert: Ein exklusives Interview mit einem HYROX-Weltmeister, der zeigt, wie Leidenschaft und Disziplin zusammenwirken. Trainingstipps für zu Hause, clevere Ideen für Sport im Urlaub und Rezepte,

die gesund und lecker sind. Und das ist erst der Anfang – wir haben viele Impulse, die dir helfen können, Bewegung ganz einfach in deinen Alltag zu integrieren. Denn HOME OF STUDIO 52 TRAINING bedeutet: Wir begleiten dich 52 Wochen im Jahr – hier im Magazin und online. Mit echten Profi-Tipps, neuen Ideen und der passenden Ausrüstung bei deinem SPORT 2000 Partner. Damit dein Training nicht nur effektiv, sondern ein Erlebnis wird.

Jetzt ist dein Moment. Mach ihn zu etwas Besonderem. Wir wünschen dir viel Freude beim Lesen – und noch mehr beim Ausprobieren!

Dein SPORT 2000 Team

IMPRESSUM

Herausgeber

SPORT 2000 GmbH
Nord-West-Ring-Straße 11
63533 Mainhausen

www.sport2000.de

Verantwortlich für den Herausgeber

Marc Scheiner

Produktion und Redaktion

SPORT 2000 in Kooperation mit
die Typen Mannheim • Birgit Albrecht

Chefredaktion / Redaktion

Maren Seliger

Fotografie / Illustrationen

Thomas Kettner und Adobe Stock

Druck

Produktionsteam, Düsseldorf



natureOffice.com/DE-626-2020T147



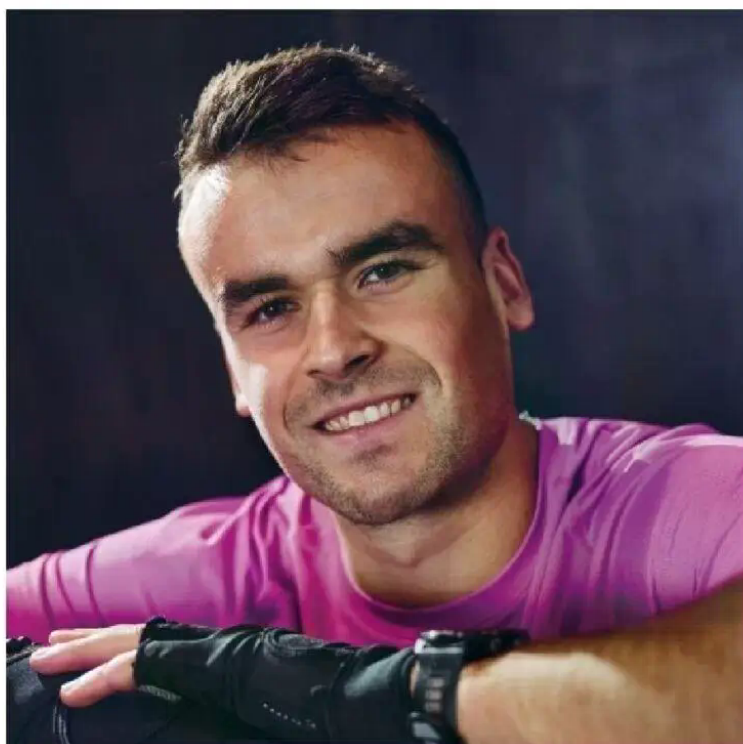
MDX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C106515

TRAINING

Frühjahr/Sommer 26

Was bringt dich im Training wirklich weiter?

Mehr Motivation, mehr Wissen, mehr Bewegung: Entdecke die Highlights dieser Ausgabe und hol dir neue Energie – zu Hause, draußen oder unterwegs.



04

HYROX Elite 15 – Jannik im Interview

Wie wird man Teil der weltweiten Spitze? Jannik erzählt von seinen Anfängen, seinem intensiven Training und der Bedeutung von Ernährung, Regeneration und mentaler Stärke. Er spricht offen über Rückschläge, besondere Wettkampfmomente und die Herausforderungen auf dem Weg in die Elite 15. Außerdem verrät er, was er Einsteiger:innen rät, welche Fehler sie vermeiden sollten – und welche Ziele ihn weiter antreiben.

04 HYROX Elite: Mein Weg an die Spitze
Interview mit HYROX Elite-Double-Weltmeister Jannik Czapla

08 Fitnessstudio-Knigge
Trainieren mit Respekt – die goldenen Regeln im Gym

10 Dein Flow für mehr Balance
Yoga für Körper und Geist – Entspannung, Beweglichkeit und Kraft im Einklang

14 Kein Gym? Kein Problem!
Vorteile von Bodyweight-Training

22 Superfoods – Trend oder echter Mehrwert?
Drei Rezepte mit heimischen Superfoods

26 Fit mit jedem Sprung
Springseil-Workout

30 Fit und schlank im Urlaub
Dein Morgenritual für Energie, Leichtigkeit & Wohlbefinden



22

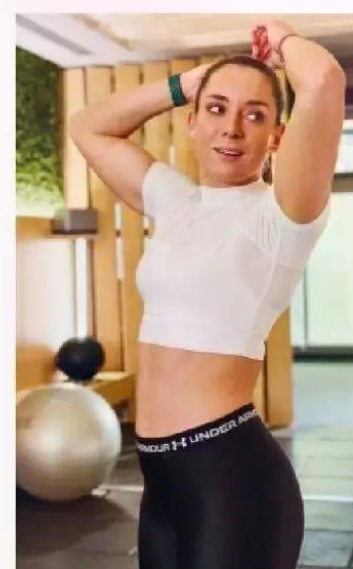
Superfoods – Trend oder Mehrwert?

Was steckt wirklich hinter dem Hype? Wir zeigen, warum viele heimische Zutaten genauso kraftvoll sind wie ihre exotischen Pendanten – nachhaltiger, günstiger und nährstoffreich. Zudem erfährst du, wie du sie im Alltag clever einsetzt. Plus drei Rezepte mit der Superkraft heimischer Lebensmittel.

14

Kein Gym? Kein Problem

Mit Bodyweight-Training wirst du überall fit – ganz ohne Geräte. Ob im Wohnzimmer, im Park oder unterwegs: Unser 4-Wochen-Plan zeigt dir, wie du mit einfachen Übungen richtig durchstartest und Schritt für Schritt stärker wirst. Ideal für alle, die flexibel trainieren wollen – jederzeit und überall.



30

Fit & schlank im Urlaub

Wie du mit wenigen Minuten Bewegung und Achtsamkeit in den Tag startest – und dich auch im Urlaub kraftvoll, ausgeglichen und wohl in deinem Körper fühlst. Einfache Übungen, kleine Rituale und smarte Gewohnheiten helfen dir, mit Leichtigkeit durch die freien Tage zu gehen – für ein gutes Gefühl.

INTERVIEW

Sport war für Jannik schon immer mehr als nur ein Hobby – es ist ein Lebensgefühl. Bereits als Kind probierte er sich in den unterschiedlichsten Disziplinen aus: Fußball, Volleyball, Badminton und sogar Motorsport, wo er mit gerade einmal acht Jahren den Norddeutschen Meistertitel gewann. Diese Vielseitigkeit und Leidenschaft für Bewegung prägten seinen Weg.

HYROX ELITE:

MEIN WEG AN DIE SPITZE

Jannik über Training, Mindset und den Weg in die HYROX Elite 15

Während seines Sportwissenschaftsstudiums entdeckte Jannik 2021 eine neue Herausforderung: HYROX. Die Kombination aus Ausdauer und funktionellem Training faszinierte ihn sofort – und er legte einen beeindruckenden Aufstieg hin. Heute gehört Jannik zur Elite 15, der weltweiten Spitze im HYROX, und darf sich bereits Elite-Double-Weltmeister nennen.

Was ist HYROX?

HYROX ist ein internationaler Fitness-Wettkampf, der Ausdauer und funktionelles Training vereint. Das Format besteht aus acht 1-Kilometer-Laufrunden, die jeweils von einer funktionellen Übung unterbrochen werden – nämlich SkiErg, Sled Push, Sled Pull, Burpee Broad Jump, Rowing, Kettlebell Farmers Carry, Sandbag Lunge und Wall Balls. HYROX-Events finden weltweit statt und ziehen eine wachsende Community an, die den Mix aus Laufen und Kraft liebt. Das Besondere: Jede:r kann teilnehmen – von der Einsteigerin bis zum Profi. Seit der letzten Saison können sich auch Menschen mit Behinderung der Fitness-Challenge stellen.

Doch Jannik ist nicht nur Athlet, sondern auch Coach. Sein Wissen und seine Erfahrung gibt er weiter – mit Fokus auf HYROX und den Laufsport. Im Interview verrät er, wie er trainiert, was ihn antreibt und welche Tipps er für alle hat, die selbst einmal an den Start gehen wollen.

Der Weg zum HYROX

Bevor wir über Training und Wettkämpfe sprechen, interessiert uns natürlich: Wie hat alles angefangen? Wie bist du auf HYROX aufmerksam geworden?

Jannik: Das war während meines Sportwissenschaftsstudiums. Ich habe damals nach einer neuen Herausforderung gesucht, die Kraft und Ausdauer kombiniert und bin dabei zufällig auf HYROX aufmerksam geworden. HYROX hat mich sofort gepackt, weil es ein klar strukturiertes Format ist, aber trotzdem extrem vielseitig.

Gab es einen Moment, in dem du wusstest: „Das ist mein Sport“?

Jannik: Ja, mein erster Wettkampf 2021. Die Atmosphäre, der Spaß an dem Sport, die Community und der Mix aus Laufen und funktionellen Übungen – das hat mich sofort begeistert und ich habe mich direkt für den nächsten HYROX angemeldet.

Training & Vorbereitung

Wer zur Elite 15 gehört, muss hart trainieren. Wie sieht dein Alltag aus, wenn du dich auf die großen Wettkämpfe vorbereitest? Wie sieht ein typischer Trainingsplan für dich aus?

Jannik: Ich trainiere in der Regel sechs Tage pro Woche teilweise zwei Einheiten pro Tag. Drei Tage sind lauffastig, zwei Tage Kraft und ein Tag ist für Mixed Sessions, die HYROX-typische Workouts simulieren. Dazu kommen Mobility und Regeneration.

Welche Disziplinen sind für dich die größte Herausforderung?

Jannik: Für mich sind die Schlitten die größte Herausforderung. Da diese Disziplinen extrem viel Kraft erfordern und das Laufen danach muskulär sehr hart ist.

Welche Rolle spielen Ernährung und Regeneration?

Jannik: Eine riesige, insbesondere aufgrund meiner in der Jugend erstmals aufgetretenen Magersucht! Ich achte auf ausgewogene Ernährung mit Fokus auf Proteine und komplexe Kohlenhydrate. Regeneration bedeutet für mich Schlaf, Mobility und regelmäßige Physiotherapie.



Video-Tipp:

JANNIKS TOP-3-ÜBUNGEN



INTERVIEW



HYROX

30 min Anlauf
500m Run

20m Steilpark

250m Skijerg

40 Wallballs

Wettkampferfahrung & Mindset

HYROX ist nicht nur körperlich, sondern auch mental extrem fordernd. Wie gehst du mit Druck und Nervosität um? Dein härtester Wettkampf bisher?

Jannik: Definitiv die Weltmeisterschaft, bei der ich mit meinem Double-Partner eine 30 Sekunden Zeitstrafe kassiert habe. Die Konkurrenz ist enorm, und jeder kleine Fehler kostet Zeit. Zum Glück konnten wir diese Sekunden aufholen und uns den Weltmeistertitel sichern.

Hast du Rituale vor dem Start?

Jannik: Ich höre Musik, die mich pusht und visualisiere den Ablauf. Das gibt mir Ruhe und den nötigen mentalen Fokus. Außerdem achte ich auf ausreichend Mobility und passe meine Ernährung entsprechend der Startzeit an.

Wie motivierst du dich in schwierigen Momenten?

Jannik: Ich erinnere mich daran, warum ich das mache: Weil ich es liebe, meine Grenzen zu verschieben. Es gibt immer Hoch- und Tiefpunkte, aber ich vertraue auf den langfristigen Prozess.

Tipps für Einsteiger:innen

Was würdest du jemandem raten, der HYROX zum ersten Mal ausprobiert?

Jannik: Das unterscheidet sich je nach sportlichem Hintergrund. Athleten aus dem Kraftsport sollten mehr die Ausdauer und das Laufen fokussieren und Athleten aus Ausdauersportarten die nötige Kraft aufbauen. Grundsätzlich gilt für alle: Lerne die Stationen kennen und setze den Fokus auf eine ökonomische Technik.

Welche Fehler machen Anfänger:innen häufig?

Jannik: Pacing ist alles. Ein HYROX-Rennen ist lang und sollte bis zum Ende gut eingeteilt werden. Im Training wird oft zu wenig Fokus aufs Laufen gelegt. Viele trainieren nur die Workouts, aber die Laufstrecken machen den größten Teil aus.

Gibt es eine Übung, die man unbedingt trainieren sollte?

Jannik: Das ist sehr individuell, aber Sled Push und Pull auf jeden Fall – die sind technisch anspruchsvoll und kosten viel Kraft.

Welche Rolle spielt die Ausrüstung?

Jannik: Die richtigen Schuhe sind wichtig. Man braucht genug Stabilität und vor allem Grip für die Stationen, aber auch einen angenehmen Schuh für den Laufanteil. Deshalb würde ich immer einen Laufschuh empfehlen. Die Produkte von PUMA zum Beispiel Velocity oder Deviate sind für mich perfekt.

Blick in die Zukunft

Zum Schluss interessiert uns: Was kommt als Nächstes? Deine Ziele für die nächsten Jahre?

Jannik: Ich möchte mich in der Elite 15 fest etablieren und irgendwann ganz oben stehen. Elite-Weltmeister im Einzel wäre natürlich ein Traum.

Was bedeutet für dich Erfolg?

Jannik: Nicht nur Podiumsplätze oder eine neue Bestzeit. Erfolg ist für mich Spaß am Sport, langfristig gesund zu bleiben, andere zu inspirieren und meine eigenen Grenzen auszutesten.



“ HYROX ist für mich mehr als ein Wettkampf – es ist Spaß an einer Fitnesschallenge, die ich gemeinsam mit einer einzigartigen Community teile.

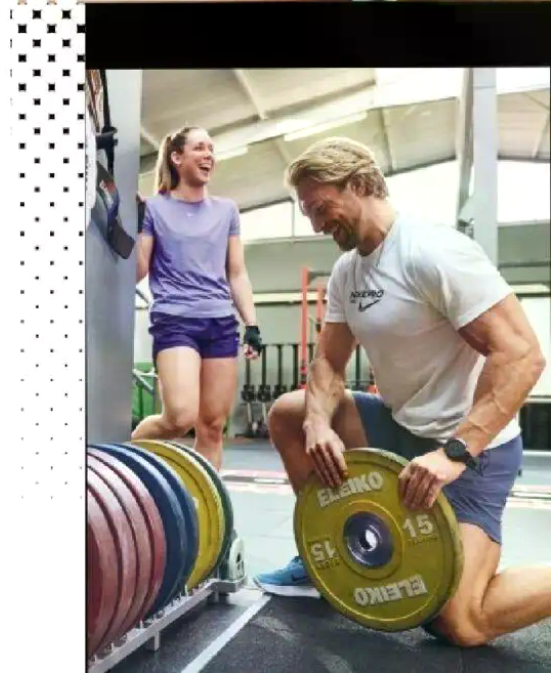
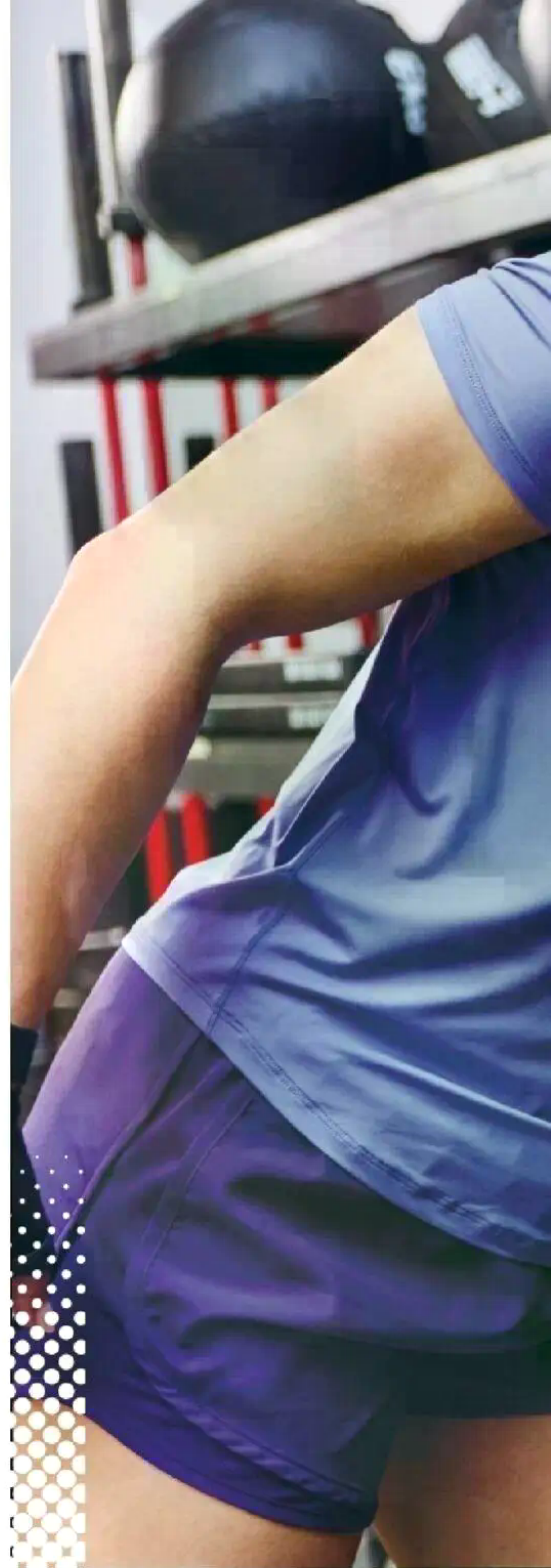
FITNESS STUDIO KNIGGE

Das Fitnessstudio ist ein Ort der Selbstoptimierung, des Schwitzens – und manchmal auch der sozialen Experimente. Hier treffen Frühaufsteherinnen auf Feierabend-Pumper, Yogis auf Crossfitter und Anfängerinnen auf selbsternannte Muskelgurus. Damit dein Training nicht zur Reality-Show wird, gibt's hier die wichtigsten Benimmregeln – mit einem Augenzwinkern und viel Respekt.



Zwischen Hanteln und Handtüchern – wie du im Gym nicht zum Meme wirst.

Zum Video





SO FINDEST DU DAS RICHTIGE FITNESSSTUDIO

Die Wahl des passenden Studios ist mehr als nur eine Frage der Nähe oder des Preises. Achte darauf, ob du dich beim Betreten direkt willkommen fühlst – eine angenehme Atmosphäre ist oft ein gutes Zeichen. Schau dir an, wie sauber und gepflegt die Räume und Geräte sind, denn Hygiene spricht für Professionalität. Auch die Betreuung spielt eine große Rolle: Gibt es qualifizierte Trainer:innen, die dir bei Fragen zur Seite stehen? Und nicht zuletzt: Passt das Studio zu deinem Trainingsstil und deinem Alltag? Ein Probetraining hilft dir, all das herauszufinden – und zeigt dir schnell, ob du dich dort langfristig wohlfühlen wirst.

Trainieren mit Respekt – die goldenen Regeln im Gym



Kleidung – funktional statt Fashion-Fail

Trage saubere, funktionale Sportkleidung – sie sollte atmungsaktiv und bewegungsfreundlich sein. Vermeide zu freizügige Outfits oder solche, die mehr Statement als Sport sind. Passe des Schuhwerk ist Pflicht – für dich und deine Mittrainierenden.



Hygiene – dein Schweiß, deine Verantwortung

Immer ein Handtuch nutzen – ob auf der Matte oder am Gerät. Geräte nach der Nutzung mit bereitgestellten Reinigungsmitteln säubern. Frisch geduscht ins Training kommen – und bitte kein Parfüm-Bad als Ersatz.



Lautstärke – Training ist kein Konzert

Musik über Kopfhörer, nicht über Lautsprecher. Telefonate bitte draußen oder im Eingangsbereich führen. Schreien beim letzten Satz? Motivation ja – aber mit Maß.



Keine Besserwisserei – Respekt vor jedem Trainingslevel

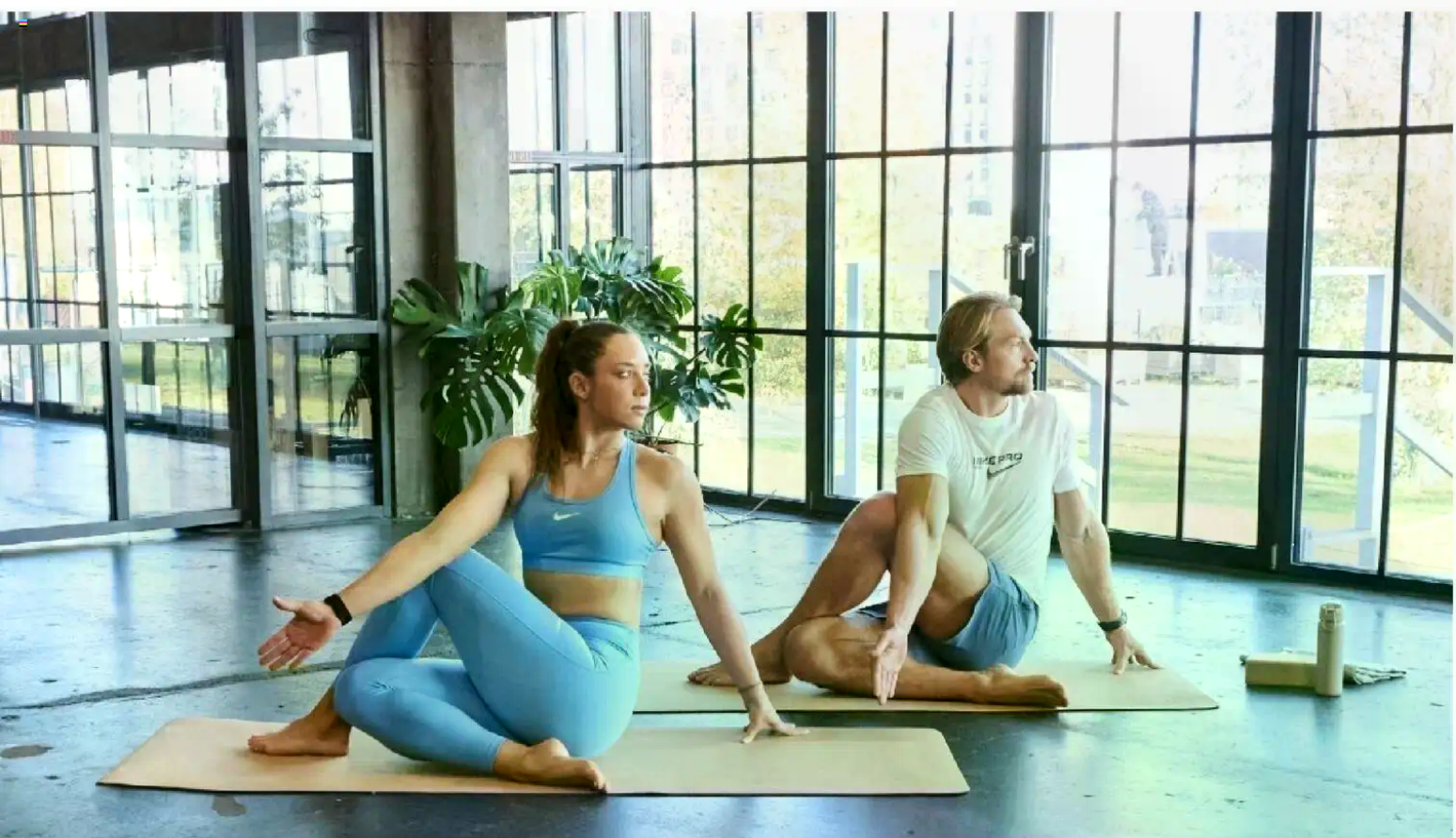
Ungefragte Tipps sind selten willkommen – auch wenn du's gut meinst. Jeder hat mal angefangen – Geduld und Freundlichkeit sind Gold wert. Fragen? Trainer:innen sind die richtigen Ansprechpersonen.



Ordnung halten – gemeinsam statt gegeneinander

Gewichte und Zubehör nach Gebrauch zurücklegen. Geräte nicht blockieren – kurze Pausen sind okay, aber keine Insta-Sessions. Achte auf deine Umgebung – Stolperfallen vermeiden, Platz machen.





HOME OF
EXPERTS

DEIN FLOW FÜR MEHR BALANCE



Yoga für Körper und Geist – Entspannung, Beweglichkeit & Kraft im Einklang

Ob du entspannen, beweglicher werden oder deine Kraft stärken willst: Yoga bietet dir all das – und noch mehr. In unserem Beitrag zeigen wir dir, wie du mit einfachen Übungen Körper und Geist in Einklang bringst. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Für mehr Energie, mehr Ruhe – und mehr du.



Yoga – die Balance zwischen Ruhe und Energie

Yoga ist mehr als nur Bewegung – es ist ein Lebensgefühl. Die jahrtausendealte Praxis aus Indien begeistert als ganzheitliches Training für Körper und Geist heute Millionen Menschen weltweit. In einer Welt, die ständig auf „schneller“ und „mehr“ drängt, ist Yoga dein Gegenpol: eine Einladung zum Durchatmen, Ankommen und Auftanken.

Was Yoga so besonders macht? Es passt sich dir an. Es kann beruhigen oder aktivieren, entspannen oder kräftigen – je nachdem, was dir gerade guttut. Du brauchst keine Vorkenntnisse, keine fancy Ausrüstung – nur die Bereitschaft, dir selbst Zeit zu schenken.

In diesem Beitrag erfährst du, wie Yoga gezielt zur Entspannung, zur Förderung der Beweglichkeit und zum Aufbau von Kraft eingesetzt werden kann. Mit einfachen Übungen, die du direkt ausprobieren kannst – ganz ohne Druck, ganz bei dir.

Entspannung – zur Ruhe kommen mit Atem und Bewegung

Wenn der Kopf voll ist, die Schultern verspannt und der Atem flach, kann Yoga wie ein Reset wirken. Die bewusste Verbindung von Atem und Bewegung beruhigt das Nervensystem und hilft, den inneren Lärm leiser werden zu lassen. Schon nach wenigen Minuten spürt man, wie sich die Gedanken ordnen und der Körper weicher wird.

Die Entspannung beginnt oft mit dem Atem. Tiefe Bauchatmung aktiviert den Parasympathikus – jenen Teil des Nervensystems, der für Ruhe und Regeneration zuständig ist. In Kombination mit sanften Bewegungen entsteht ein meditativer Flow, der den Körper öffnet und den Geist klärt. Besonders nach einem langen Arbeitstag oder in stressigen Phasen kann Yoga helfen, wieder in die eigene Mitte zu finden.

Mini-Routine für den Feierabend (5 Minuten)

1

Kindhaltung



Knie leicht geöffnet, Stirn auf der Matte, Arme nach vorne ausgestreckt. Diese Haltung beruhigt das Nervensystem, entspannt Rücken und Schultern und vermittelt ein Gefühl von Geborgenheit.

2

Katze-Kuh-Bewegung



Im Vierfüßlerstand abwechselnd Rücken runden und strecken. Mit der Einatmung in die Kuhhaltung (Rücken durchhängen, Blick nach vorne), mit der Ausatmung in die Katzenhaltung (Rücken rund, Kinn zur Brust). Diese Bewegung mobilisiert die Wirbelsäule und löst Verspannungen.

3

Endentspannung



Flach auf dem Rücken liegen, Arme und Beine locker ausgestreckt. Augen schließen, Atem beobachten. Diese Haltung ist der Abschluss jeder Yogaeinheit und hilft, vollständig loszulassen.



Beweglichkeit – geschmeidig und frei durch Yoga

Beweglichkeit ist nicht nur für Sportler:innen wichtig – sie ist ein zentraler Bestandteil körperlicher Gesundheit. Mit einem flexiblen Körper bewegst du dich leichter, schmerzfreier und mit mehr Freude. Yoga fördert diese Beweglichkeit auf sanfte und nachhaltige Weise. Statt ruckartiger Dehnungen setzt Yoga auf achtsame Bewegungen, die Muskeln, Faszien und Gelenke gleichermaßen ansprechen.

Viele Menschen merken erst beim Yoga, wie eingeschränkt ihre Beweglichkeit im Alltag ist – sei es beim Bücken, Drehen oder Strecken. Regelmäßige Praxis kann hier wahre Wunder wirken. Die Übungen öffnen den Körper, lösen Blockaden und verbessern die Haltung. Besonders bei sitzender Tätigkeit oder einseitiger Belastung ist Yoga ein wertvoller Ausgleich.



Übungsbeispiele für mehr Beweglichkeit

1

Herabschauender Hund



Aus dem Vierfüßlerstand die Hüften nach oben schieben, sodass der Körper ein umgekehrtes „V“ bildet. Hände und Füße fest am Boden, Rücken lang. Diese Position dehnt Beine, Rücken und Schultern und fördert die Durchblutung.

2

Drehsitz



Im Schneidersitz oder mit ausgestreckten Beinen eine Drehung zur Seite ausführen, dabei eine Hand hinter dem Rücken abstützen, die andere am gegenüberliegenden Knie. Die Wirbelsäule bleibt aufrecht. Diese Übung mobilisiert die Rückenmuskulatur und wirkt entgiftend.

3

Seitbeuge im Stand



Aufrecht stehen, Arme über den Kopf heben und den Oberkörper sanft zur Seite neigen. Die Flanken werden gedehnt, die Atmung vertieft sich. Diese Bewegung öffnet den Brustkorb und verbessert die Atemkapazität.

Mini-Workout für Kraft und Balance (ca. 10 Minuten)

1

Brettposition



Hände unter den Schultern, Beine gestreckt, Körper bildet eine gerade Linie. Bauch aktiv, Schultern stabil. Diese Haltung stärkt die gesamte Körpervorderseite – besonders Bauch, Brust und Arme.

2

Krieger II



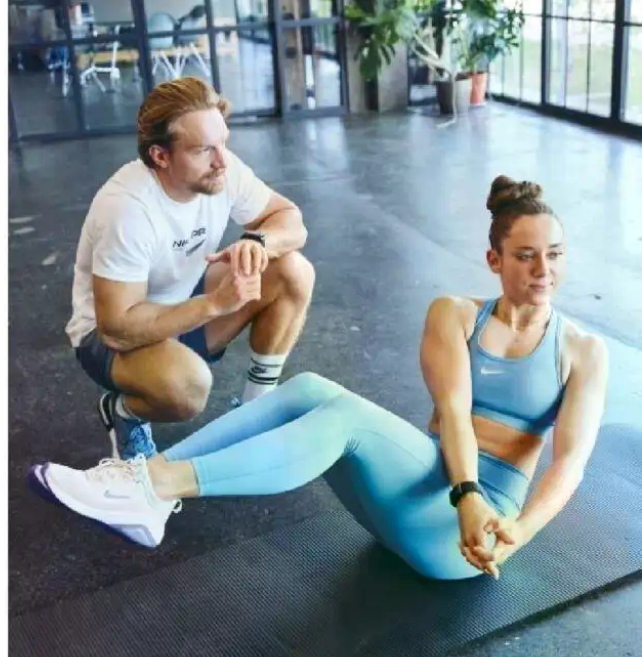
Ein Bein nach vorne gebeugt, das andere gestreckt nach hinten, Arme seitlich ausgestreckt. Blick über die vordere Hand. Diese Position kräftigt Beine und Rücken und fördert die Standfestigkeit.

3

Bootschaltung



Auf dem Boden sitzen, Beine anheben, sodass sie in der Luft schweben, Rücken gerade, Arme parallel zu den Beinen. Diese Übung aktiviert die Bauchmuskulatur und verbessert die Balance.



Kraft – Stabilität aus der Mitte

Yoga ist nicht nur sanft – es kann auch kraftvoll sein. Viele Positionen erfordern Körperspannung, Balance und Muskelkraft. Besonders die Tiefenmuskulatur wird aktiviert – jene Muskeln, die für Stabilität und Haltung sorgen. Anders als beim klassischen Krafttraining arbeitet Yoga mit dem eigenen Körpergewicht und fördert funktionelle Kraft, die im Alltag spürbar wird.

Die Herausforderung liegt oft nicht in der Bewegung selbst, sondern in der Kontrolle. Eine ruhige, gehaltene Position kann intensiver sein als ein schneller Bewegungsablauf. Dabei wird nicht nur der Körper gestärkt, sondern auch die mentale Ausdauer. Wer regelmäßig Yoga praktiziert, entwickelt eine stabile Körpermitte, mehr Balance und ein besseres Körpergefühl.

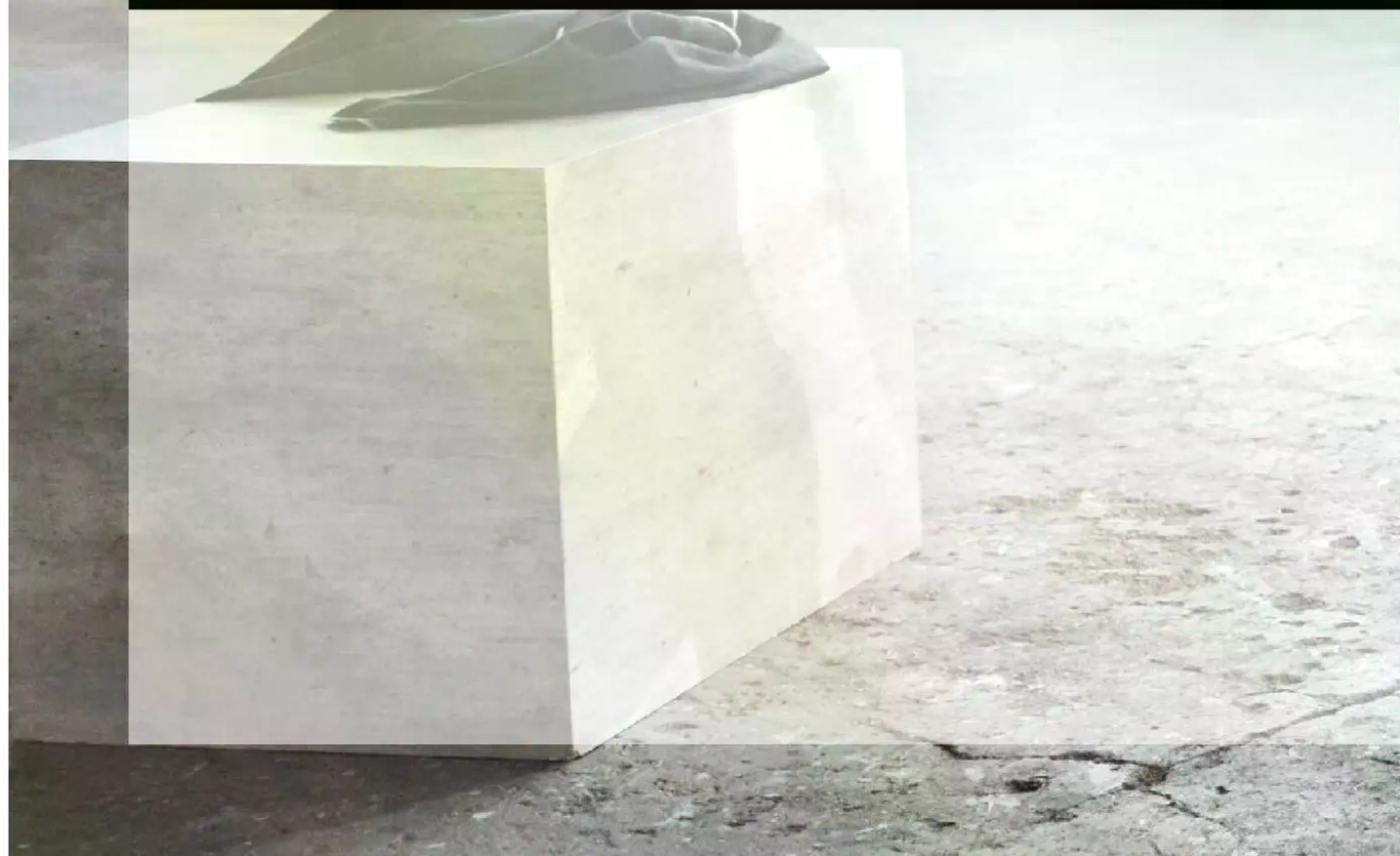
Tipp für Einsteiger:innen:

SO GELINGT DEIN START INS YOGA

Du hast noch nie Yoga gemacht? Kein Problem – der Einstieg ist ganz leicht. Beginne mit kurzen Einheiten von 10–15 Minuten, am besten mit geführten Videos oder Apps, die dich Schritt für Schritt begleiten. Alles, was du brauchst, ist eine rutschfeste Yogamatte und bequeme Kleidung, in der du dich frei bewegen kannst. Wichtig ist nicht, wie flexibel oder stark du bist – sondern dass du achtsam mit dir umgehst. Hör auf deinen Körper, atme bewusst und genieße die Zeit nur für dich. Yoga ist kein Wettbewerb, sondern ein Weg zu mehr Wohlbefinden.



HOME OF
EXPERTS





KEIN GYM? KEIN PROBLEM!

Mit Bodyweight-Training wirst du überall fit – ganz ohne Geräte. Ob im Wohnzimmer, im Park oder unterwegs: Unser 4-Wochen-Plan zeigt dir, wie du mit einfachen Übungen richtig durchstartest.

Vorteile von Bodyweight- Training

Du brauchst kein Studio, keine Maschinen und keine Ausreden – nur dich selbst! Beim Bodyweight-Training nutzt du dein eigenes Körpergewicht als Trainingsgerät. Das ist nicht nur super effektiv, sondern auch total flexibel: Du kannst jederzeit und überall loslegen.

Egal ob du gerade erst anfängst oder schon Erfahrung hast – die Übungen lassen sich an dein Level anpassen. Du stärkst deine Muskeln, verbesserst deine Haltung und bringst deinen Kreislauf in Schwung. Und das Beste: Du brauchst dafür weder viel Platz noch Equipment.

Unser 4-Wochen-Trainingsplan hilft dir, dranzubleiben und Fortschritte zu sehen. Woche für Woche wirst du stärker, fitter und beweglicher – ganz ohne Gym, aber mit jeder Menge Motivation!



Die Workouts sind für jedes Fitness-Level geeignet. Der Plan besteht aus 4 verschiedenen Workouts mit je 3 Übungen. Die Intensität wird im Laufe der Zeit gesteigert.

Dein Wochenplan

MO

UNTERKÖRPER-WORKOUT

DI

OBERKÖRPER-WORKOUT

MI

PAUSE

DO

CORE-WORKOUT

FR

HIIT-WORKOUT

SA

PAUSE

SO

PAUSE

Nutz die Tage, an denen PAUSE ist, ebenfalls aktiv. Auch wenn kein konkretes Training angesetzt ist, mache einen ausgedehnten Spaziergang oder genieße eine entspannende Yoga-Session.

4 Wochen Trainingsplan

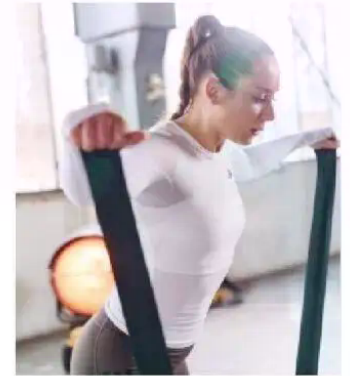
Woche **01**



Starte deine Routine

Beginne mit 30 Sekunden Belastung je Übung, pausiere anschließend 15 Sekunden und gehe dann zur nächsten Übung. Das Workout ist geschafft, wenn du mindestens 4 Runden durchgezogen hast.

Woche **03**



Erhöhe die Intensität

In dieser Woche erhöhst du die Intensität: Führe nun jede Übung 45 Sekunden durch, bevor du für 15 Sekunden pausierst. So forderst du deine Muskeln und es bleibt spannend!

Woche **02**



Bleib dran!

Den Plan kennst du nun – arbeite in dieser Woche daran, dich bei den Übungen zu stabilisieren und zu verbessern. Am Ende der Woche solltest du jede Übung problemlos meistern können.

Woche **04**

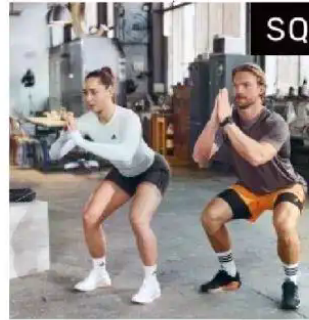


Gib alles!

In dieser Woche heißt es: Gib alles und geh noch einmal an deine Grenzen. Erhöhe jedes Training auf mindestens 5 Runden. Die Zeit pro Übung sowie die Pausenzeit bleiben gleich.



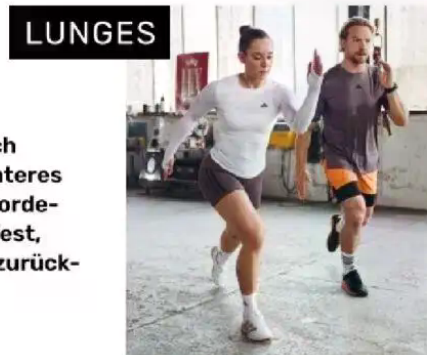
Unterkörper- Workout



SQUATS

Knie nicht nach innen kippen lassen!

Hüftbreiter Stand, Fußspitzen leicht außen. Becken tief senken, als würdest du dich auf einen Stuhl setzen. Gewicht auf den Fersen, Knie zeigen leicht nach außen. Bauch fest, Rücken gerade, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Aus den Fersen zurück in den Stand drücken.



LUNGES

Hüftbreiter Stand. Ein Bein nach vorne setzen, Füße parallel. Hinteres Knie Richtung Boden senken, vorderes Knie im 90°-Winkel. Bauch fest, Rücken gerade. Vorderes Bein zurücksetzen, Seitenwechsel.



Vorderes Knie über dem Fuß halten!



GLUTE BRIDGE

Rückenlage, ein Bein angewinkelt, das andere gestreckt. Oberschenkel hüftbreit, Arme seitlich auf der Matte. Hüfte kraftvoll anheben, kurz halten, wieder absenken. Seitenwechsel.

*Du willst mehr?
Stelle deinen Fuß auf
eine Erhöhung!*

Oberkörper- Workout

FRONT-/SEITHEBEN

Leichte Schrittstellung, Theraband unter dem vorderen Fuß. Rücken gerade, Core aktiv. Arme ohne Schwung bis Schulterhöhe heben – abwechselnd nach vorne und zur Seite.

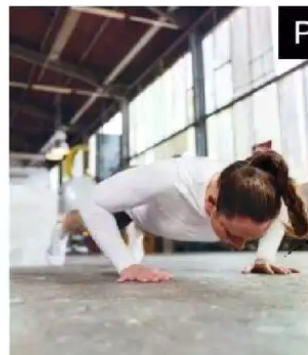


Trotz Brennen immer schön lächeln!

D



PUSH-UPS



Liegestützposition, Hände unter den Schultern. Körper bildet eine Linie, Blick zum Boden. Arme beugen, einatmen – ausatmen und hochdrücken. Leichtere Variante: Hände erhöht platzieren.

Ellbogen nah am Körper halten!

Zum Video



Trizeps brennt? Perfekt!

CHAIR DIPS



Hände auf der Stuhlkante, Beine hüftbreit. Füße unter den Knien. Ellbogen beugen. Oberkörper senken. Rücken bleibt gerade. Wieder hochdrücken.



Core- Workout

Zum Video



PLANK

Unterarme auf der Matte, Ellenbogen unter den Schultern. Körper bildet eine Linie von den Fersen bis zu den Schultern. Bauch und Rücken aktiv – Position halten.

V-UP

Rückenlage, Arme und Beine ausgestreckt. Gleichzeitig Beine und Oberkörper anheben. Hände Richtung Füße – bilde eine V-Form. Langsam wieder absenken.



Spannung halten – du kannst das!



MOUNTAIN CLIMBER

Liegestützposition, Hände unter den Schultern. Abwechselnd ein Knie kontrolliert zur Körpermitte ziehen – Richtung Ellenbogen.

Musik als Motor:

Erstelle dir eine Playlist mit Songs, die dich pushen. Der richtige Beat kann Wunder wirken – besonders bei Übungen wie Burpees oder Mountain Climbers.

DO

HIIT- Workout

Fortschritt sichtbar machen:

Halte deine Trainingsfortschritte fest – ob mit einem einfachen Kalender, einer App oder Fotos. Kleine Erfolge motivieren und zeigen, dass sich dein Einsatz lohnt.

BURPEES

Aus dem Stand in die Hocke, Hände am Boden. Mit den Füßen nach hinten springen, Liegestütz ausführen. Zurück in die Hocke, explosiver Strecksprung mit Armen über dem Kopf.



PLANK-SPRÜNGE

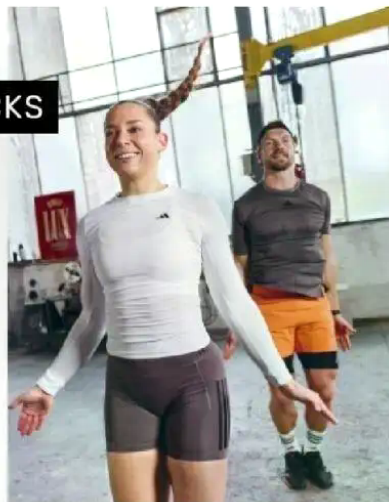


Start in der Liegestützposition. Mit den Füßen gleichzeitig nach außen und zurück springen. In den Unterarmstütz wechseln, Sprung wiederholen.

Sanft landen – nicht aufknallen!

JUMPING JACKS

Aus dem Stand mit geschlossenen Beinen starten. Beine öffnen, Arme über den Kopf führen. Knie beim Aufkommen leicht beugen. Zurück in die Ausgangsposition springen.





Der erste Schritt ist oft der schwerste: Die Laufschuhe stehen bereit, das Ziel ist klar – doch die innere Stimme flüstert: „Morgen reicht auch.“ Wer jedoch einmal angefangen hat, zu laufen, spürt schnell: Laufen verändert. Es macht nicht nur fitter, sondern schenkt auch Freiheit, Energie und reduziert Stress.

DEIN WEG INS LAUFGLÜCK



Vom ersten Schritt bis zum Trainingsprofi

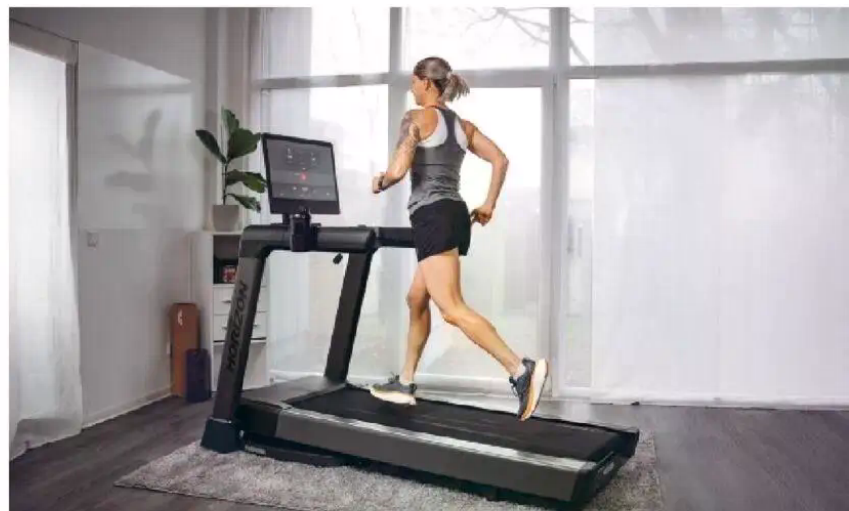
Gerade Laufanfänger kämpfen oft mit Motivationsproblemen, Überlastungen oder einer unsauberen Lauftechnik. Wichtig ist hier, das Training langsam zu steigern und auf den eigenen Körper zu hören. Fortgeschrittene Läufer stehen dagegen häufig vor anderen Hürden: Verletzungsrisiken, Leistungsschwankungen und das berüchtigte „Plateau“, wenn Fortschritte stagnieren, sowie die Herausforderung, das Training optimal in den Alltag zu integrieren. Hier kommt das Laufband ins Spiel: Es bietet eine kontrollierte Umgebung, unabhängig von Wetter, Tageszeit oder Trainingsort.

- Anfänger können in ihrem Tempo starten und gezielt an ihrer Technik arbeiten. Sie profitieren von einer sicheren, ebenen Strecke und können Geschwindigkeit sowie Steigung ganz nach Bedarf anpassen. Für sie eignen sich kompakte, leicht bedienbare Modelle mit Basisfunktionen wie das 5.0AT von Horizon Fitness. Integrierte Trainingsprogramme oder trainergeführte Workouts helfen, motiviert zu bleiben und ein gesundes Fundament aufzubauen.
- Fortgeschrittene und ambitionierte Athleten nutzen das Laufband für strukturierte Einheiten – von knackigen Intervallen bis hin zu langen Läufen, bei denen die Intensität punktgenau kontrolliert wird. Hier empfehlen sich leistungsstärkere Geräte mit erweiterten Programmen, höheren Geschwindigkeitsbereichen und größerer Lauffläche wie das Paragon X oder Tread XP von Horizon Fitness. Besonders interessant sind auch hier interaktive Features wie virtuelle Laufstrecken oder App-Anbindung über Bluetooth sowie exzellente Dämpfungseigenschaften.

Das passende Laufband für jedes Ziel

Johnson Health Tech entwickelt Laufbänder unterschiedlicher Marken, die mit fortschrittlichen Technologien ausgestattet sind, um das Training effizienter, komfortabler und motivierender zu machen. Innovative Apps wie zum Beispiel JRNY von Bowflex oder atZone von Horizon Fitness bringen echtes Outdoor-Feeling ins Wohnzimmer und pushen Einsteiger:innen und Fortgeschrittene mit personalisierten Trainingsplänen und On-Demand-Kursen zu persönlichen Höchstleistungen. Leistungsstarke und reaktions-schnelle Antriebssysteme, die auf Geschwindigkeitswechsel prompt und ruckelfrei reagieren sind ein weiterer Pluspunkt. Und zwischen den Trainingseinheiten erleichtern platzsparende hydraulische Klappmechanismen die Unterbringung des Laufbandes.

Fazit: Das Laufband ist mehr als ein Gerät: Es ist Trainingspartner, Motivator und manchmal sogar die Rettung, wenn draußen nichts geht. Und es passt sich an individuelle Bedürfnisse an – egal ob jemand gerade die ersten drei Kilometer erobert oder auf den Marathon hin trainiert.



Trend oder echter Mehrwert?

SUPERFOODS



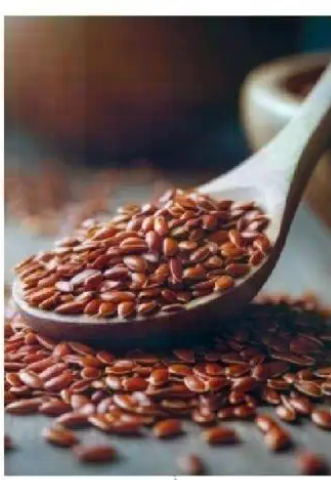
Was steckt hinter dem Hype?

Superfoods – das klingt nach Zaubertrank und Wundermittel. Tatsächlich handelt es sich dabei um Lebensmittel, die besonders nährstoffreich sind und einen positiven Effekt auf unsere Gesundheit haben können. Sie liefern Vitamine, Mineralstoffe, Antioxidantien oder gesunde Fette – und das in konzentrierter Form. Kein Wunder, dass sie in der Fitness- und Gesundheitswelt gefeiert werden. Doch oft stammen diese Produkte aus weit entfernten Ländern, sind teuer und ökologisch fragwürdig.

Dabei gibt es direkt vor unserer Haustür eine Vielzahl an Lebensmitteln, die ähnliche oder sogar bessere Nährwerte bieten – und das ganz ohne lange Transportwege. Heimische Superfoods sind:

- **nachhaltiger** durch regionale Herkunft
- **preiswerter** und oft saisonal verfügbar
- **genauso nährstoffreich** wie ihre exotischen Pendanten
- **vielseitig einsetzbar** in der Küche

Ob für den Muskelaufbau, die Immunstärkung oder einfach für mehr Energie im Alltag – mit den richtigen Zutaten aus deiner Region kannst du deinem Körper Gutes tun und gleichzeitig Umwelt und Geldbeutel schonen.



1 Leinsamen statt Chiasamen

Leinsamen sind die heimischen Stars unter den Omega-3-Lieferanten. Sie enthalten viele Ballaststoffe, fördern die Verdauung und sind ideal für eine pflanzenbasierte Ernährung. Im Gegensatz zu Chiasamen müssen sie nicht importiert werden und sind deutlich günstiger. Tipp: Geschrotet entfalten sie ihre Wirkung besonders gut.

Nährstoffe: Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffe, pflanzliches Eiweiß
Verwendung: Müsli, Smoothies, Backwaren, Ei-Ersatz



2 Heidelbeeren & Blaubeeren statt Açai-Beeren

Die Açai gilt als Antioxidantien-Wunder – doch unsere heimischen Beeren stehen ihr in nichts nach. Heidelbeeren enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, die Zellschutz und Herzgesundheit fördern. Sie sind frisch oder tiefgekühlt erhältlich und schmecken herrlich süß-säuerlich.

Nährstoffe: Antioxidantien, Vitamin C, Polyphenole
Verwendung: Bowls, Joghurt, Smoothies, Snacks

3 Grünkohl & Brokkoli statt Spirulina

Spirulina ist eine Alge mit hohem Gesundheitsnutzen – aber auch Grünkohl und Brokkoli liefern jede Menge Nährstoffe. Grünkohl punktet mit Eisen, Calcium und Vitamin K, Brokkoli mit Vitamin C und antioxidativen Verbindungen. Beide sind frisch erhältlich und lassen sich vielseitig zubereiten.

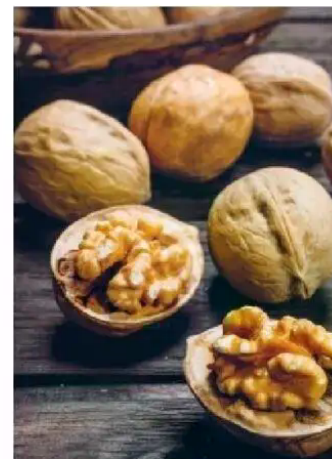
Nährstoffe: Eisen, Calcium, Vitamin K und C, sekundäre Pflanzenstoffe
Verwendung: Salate, Bowls, Smoothies, Ofengerichte



5 Walnüsse statt Avocado

Avocados sind bekannt für ihre gesunden Fette – aber auch Walnüsse liefern hochwertige Omega-3-Fettsäuren, Vitamin E und pflanzliches Eiweiß. Sie sind lange haltbar, regional verfügbar und vielseitig einsetzbar – ob als Snack, im Salat oder in herzhaften Gerichten.

Nährstoffe: Omega-3-Fettsäuren, Vitamin E, Eiweiß
Verwendung: Salate, Pasta, Bowls, Snacks, Backwaren



5

HEIMISCHE SUPERFOODS

4 Hirse & Hafer statt Quinoa

Quinoa ist beliebt wegen seiner pflanzlichen Proteine – doch Hirse und Hafer sind ebenso nährstoffreich und stammen aus heimischem Anbau. Hirse ist glutenfrei und mineralstoffreich, Hafer liefert Beta-Glucane, die den Cholesterinspiegel senken können.

Nährstoffe: Magnesium, Eisen, komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe
Verwendung: Frühstücksbrei, Salate, Bratlinge, Bowls



Gesund genießen – einfach, regional, lecker

Superfoods lassen sich nicht nur theoretisch vergleichen – sie schmecken auch richtig gut! Ob frischer Salat, herzhaftes Pasta oder fruchtige Frühstücksbowl: Mit den richtigen Zutaten aus der Region kannst du deinen Speiseplan bunt und nährstoffreich gestalten. Hier findest du drei einfache Rezepte, die zeigen, wie vielseitig heimische Superfoods sein können.

Drei Rezepte mit der Superkraft heimischer Nahrungsmittel

HIRSE-BROKKOLI-SALAT MIT APFEL & WALNÜSSEN

Ein leichter, sommerlicher Salat mit frischen Zutaten – ideal als gesunder Lunch oder Beilage. Die Kombination aus knackigem Brokkoli, fruchtigem Apfel und nussigen Aromen liefert wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und gesunde Fette.

Zutaten (für eine große Schüssel):

300 g Hirse
1 Brokkoli
1 Apfel
2 Tomaten oder 1 Paprika
3 Frühlingzwiebeln
Eine Handvoll Walnüsse

Für das Dressing:

Saft einer halben Zitrone
Etwas Zitronenschale
1 Knoblauchzehe
3 EL Oliven- oder Walnussöl
1–2 EL Apfelessig
1 TL Senf
1 TL Honig oder Agavendicksaft
Salz & Pfeffer



Zubereitung:

1. Hirse nach Packungsanleitung garen und abkühlen lassen.
2. Brokkoli klein schneiden und evtl. kurz blanchieren. Apfel, Tomaten oder Paprika und Frühlingzwiebeln fein schneiden, Walnüsse grob hacken.
3. Alles in einer großen Schüssel vermengen.
4. Dressing anrühren, unterheben, abschmecken – fertig!



SPAGHETTI MIT

WALNUSS-GEMÜSE-BOLOGNESE

Diese vegane Bolognese überzeugt mit nussigem Geschmack und herzhafter Textur – ganz ohne Fleisch. Die Walnüsse liefern gesunde Fette und pflanzliches Eiweiß, während Pilze und Karotten für Biss und Aroma sorgen.

Zutaten (für 2–3 Portionen):

200–250 g Spaghetti
75 g Walnüsse
150 g Champignons
1 Karotte
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Tomatenmark
200 ml passierte Tomaten
2 EL Sojasauce
1 Schuss Rotwein oder Balsamico
1 TL Honig oder Agavendicksaft
2 TL italienische Kräuter
1 TL Paprikapulver
Salz & Pfeffer
2 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Walnüsse grob hacken. Gemüse fein schneiden.
2. Zwiebeln und Knoblauch in Öl anbraten, dann Karotten und Pilze dazugeben.
3. Tomatenmark kurz mitrösten, Walnüsse hinzufügen, mit Rotwein ablöschen.
4. Passierte Tomaten, Wein/Balsamico, Honig/Agavendicksaft und Gewürze einrühren, 10–15 Minuten köcheln lassen.
5. Spaghetti kochen, mit der Sauce vermengen und servieren.

Alle drei Rezepte lassen sich gut vorbereiten und mitnehmen – ideal für den Büroalltag, das Training oder ein Picknick im Grünen. Wer saisonal einkauft und auf regionale Herkunft achtet, tut nicht nur sich selbst etwas Gutes, sondern auch der Umwelt.

HEIDELBEER-BOWL MIT

HAFER, LEINSAMEN & WALNÜSSEN



Fruchtig, cremig und voller Energie – die perfekte Frühstücksbowl mit heimischen Superfoods. Schnell gemacht, sättigend und ideal für einen aktiven Start in den Tag.

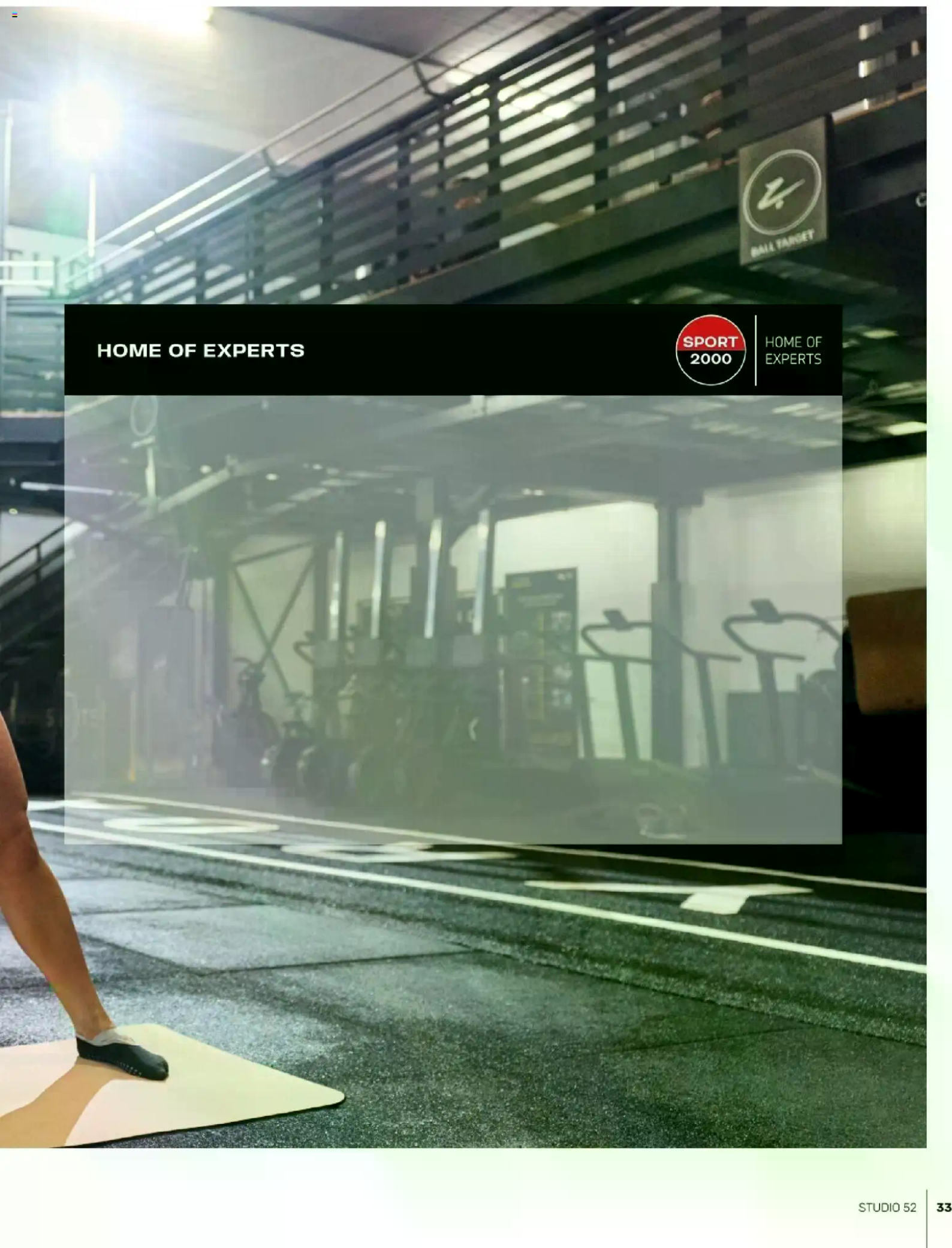
Zutaten (für 2 Portionen):

400 g Heidelbeeren (frisch oder TK)
1 Banane (optional)
100 g pflanzlicher Joghurt
4 EL Haferflocken oder Granola
2 EL gehackte Walnüsse
2 TL Leinsamen
1 EL Ahornsirup oder Honig (optional)

Zubereitung:

1. Zwei Drittel der Heidelbeeren mit Banane und Joghurt pürieren.
2. In Schalen füllen, restliche Beeren, Haferflocken, Walnüsse und Leinsamen darüberstreuen.
3. Nach Wunsch mit Ahornsirup oder Honig süßen und direkt genießen.





HOME OF EXPERTS



HOME OF EXPERTS

SPRINGSEIL-WORKOUT

FIT MIT JEDEM

SPRUNG!

**Springseil-
Workout**

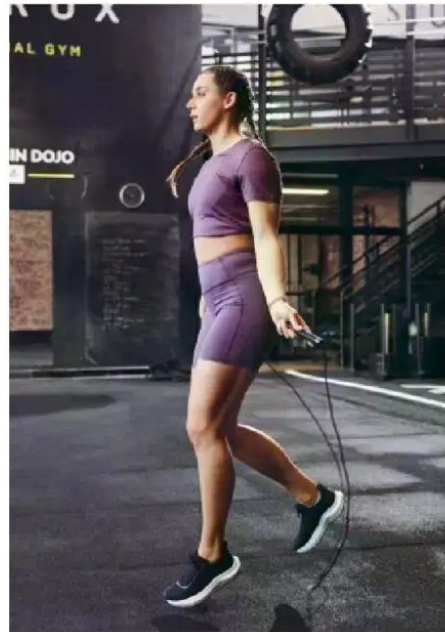
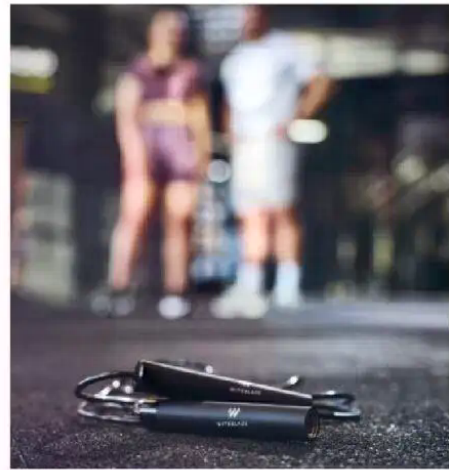




Einfach, effektiv und überall möglich – das Training mit dem Springseil erlebt ein echtes Comeback. Was früher auf dem Schulhof begann, ist heute ein beliebtes Fitness-Tool für alle, die schnell ins Schwitzen kommen und dabei Spaß haben wollen. Ob Anfänger:innen oder Fortgeschrittene – das Seil bringt Schwung in dein Training!

Der unterschätzte Fitmacher

Wer hätte gedacht, dass ein simples Seil so viel Power hat? Das Springseil, einst Spielzeug auf dem Schulhof, ist heute ein echtes Multitalent im Fitnessbereich. Es trainiert nicht nur Ausdauer und Koordination, sondern bringt auch ordentlich Kalorien zum Schmelzen – und das in kürzester Zeit.



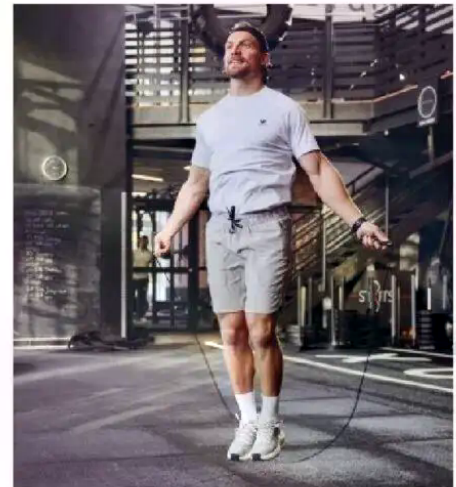
So kommst du erfolgreich ins Training

Der Einstieg ist leicht – und genau das macht das Springseil so attraktiv. Beginne dein Training immer mit einem kurzen Warm-up. Beim Springen selbst solltest du darauf achten, auf dem Vorderfuß zu landen und die Sprünge klein und kontrolliert zu halten. Die Arme bleiben nah am Körper, die Bewegung kommt aus dem Handgelenk.

Einsteiger:innen starten am besten mit dem klassischen beidbeinigen Sprung. Wer sich sicher fühlt, kann mit Varianten wie dem Einbeinsprung, dem Seitwärtsprung oder dem Criss Cross experimentieren. Fortgeschrittene wagen sich an Double Unders – dabei wird das Seil zweimal pro Sprung durchgezogen – oder an High Knees, bei denen die Knie besonders hoch gezogen werden.

Für wen eignet sich das Training?

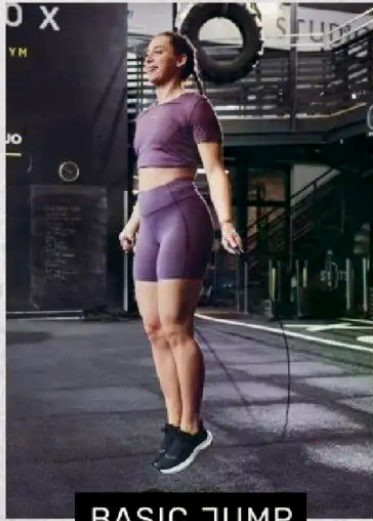
Das Schöne am Springseil: Es ist für fast jeden Menschen geeignet. Anfänger:innen profitieren von der einfachen Einstiegsmöglichkeit, Fortgeschrittene können mit komplexeren Sprüngen ihre Technik und Kondition verbessern. Wer abnehmen möchte, findet im Seilspringen einen echten Kalorienkiller – bis zu 700 Kalorien pro Stunde sind möglich. Aber auch Läufer:innen, Tänzer:innen oder Kampfsportler:innen nutzen das Seil, um ihre Sprungkraft, Schnelligkeit und Koordination zu verbessern.



Springseiltraining ist ein effektives Ganzkörper-Workout, das Herz und Muskeln gleichermaßen fordert. Schon wenige Minuten reichen aus, um ins Schwitzen zu kommen. Dabei ist das Training denkbar unkompliziert: Du brauchst nur ein Seil, ein bisschen Platz und Lust auf Bewegung. Ob im Wohnzimmer, auf dem Balkon oder im Park – das Seil passt in jede Tasche und macht dich unabhängig vom Fitnessstudio.

SPRINGSEIL-WORKOUT

FÜR DEN EINSTIEG



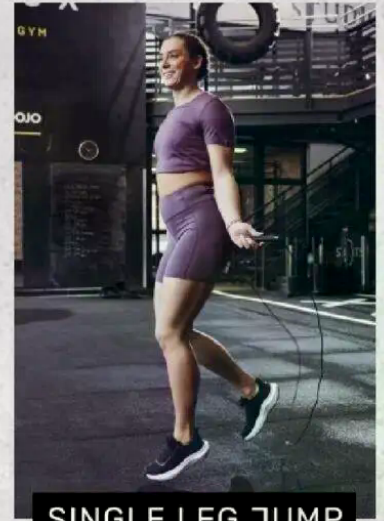
BASIC JUMP

beidbeiniges Springen



SIDE-TO-SIDE

leichtes Springen von
einer Seite zur anderen

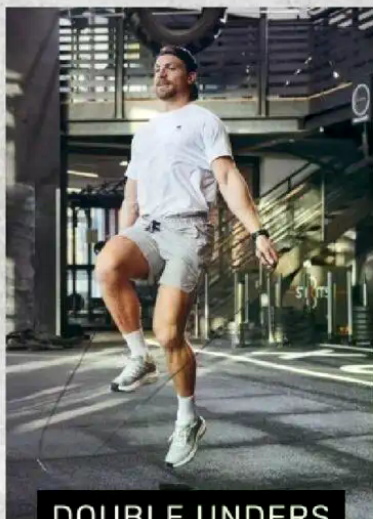


SINGLE LEG JUMP

abwechselnd auf einem
Bein springen

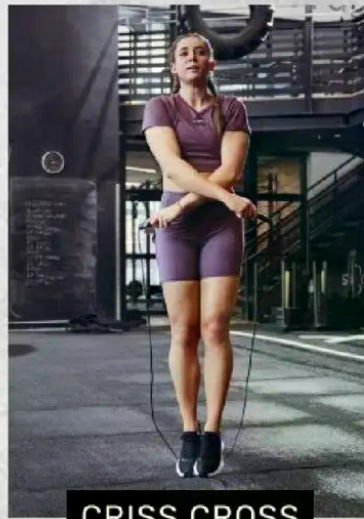
Sprungübungen für jedes Level

FORTGESCHRITTENE



DOUBLE UNDERS

das Seil zweimal pro Sprung
durchziehen



CRISS CROSS

Arme beim Sprung
überkreuzen



HIGH KNEES

mit angezogenen Knien
springen



Unser Workout-Vorschlag:

15 Minuten Power mit dem Seil

Warm-up (2 Minuten):

Lockerer Springen & Mobilisation

Workout (10 Minuten):

- 30 Sek. Basic Jump / 30 Sek. Pause
- 30 Sek. High Knees / 30 Sek. Pause
- 30 Sek. Side-to-Side / 30 Sek. Pause
- 30 Sek. Criss Cross / 30 Sek. Pause

→ Wiederhole den Workout-Block zweimal

Cool-down (3 Minuten):

Dehnen & lockeres Auslaufen

WIE FINDE ICH DAS RICHTIGE SPRINGSEIL FÜR MICH?

Zum Video



Beim Kauf solltest du auf folgende Punkte achten:

- **Länge:** Stelle dich mittig auf das Seil – die Griffe sollten bis zur Brust reichen
- **Material:** Kunststoffseile sind schnell und leicht, Naturfaserseile eher für Anfänger:innen
- **Griffe:** ergonomisch und rutschfest – für sicheren Halt
- **Gewicht:** leichte Seile für Schnelligkeit, schwere Seile für Krafttraining
- **Verstellbarkeit:** ideal für mehrere Nutzer oder zum Anpassen



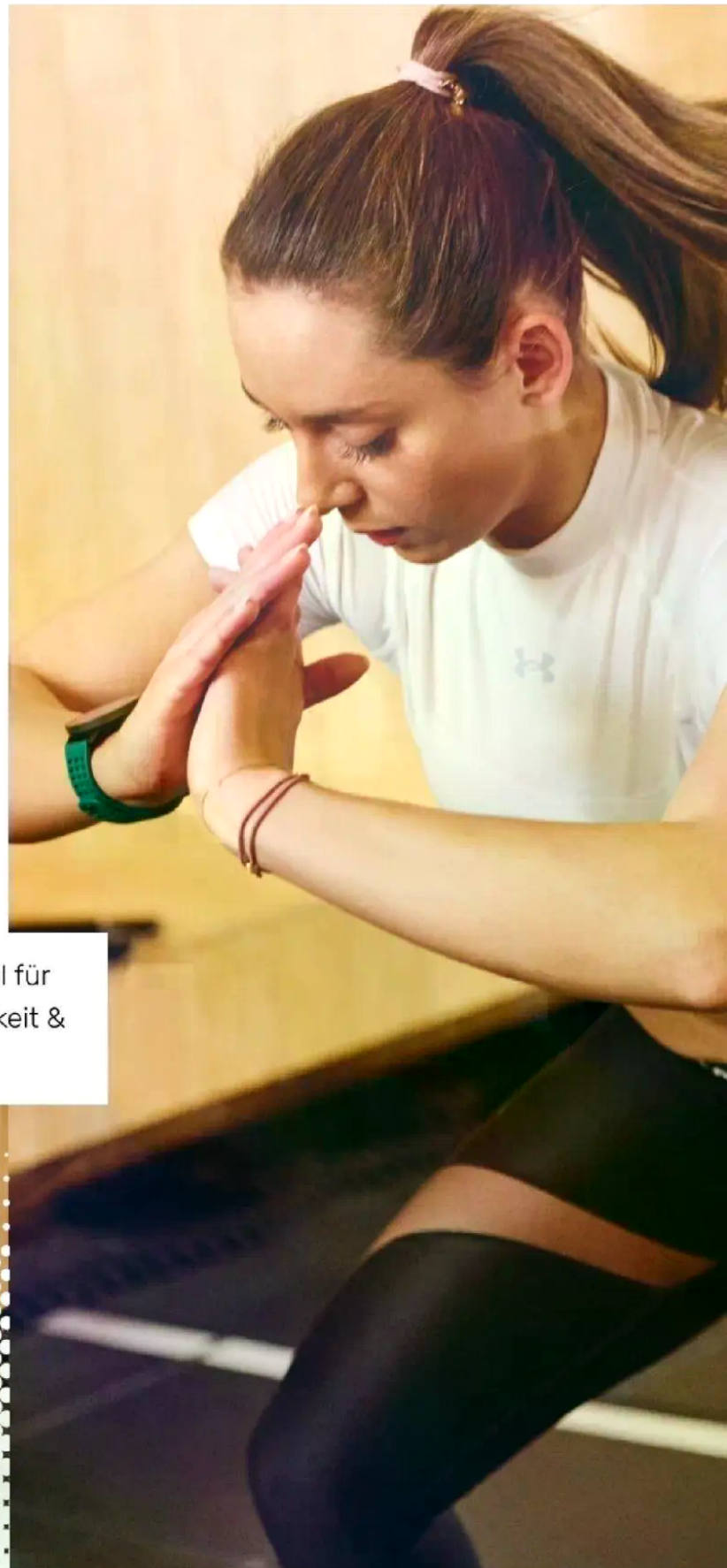
Fit und schlank im URLAUB

Der Urlaub ist da – endlich Zeit zum Durchatmen, Abschalten und Auftanken. Doch statt sich komplett hängen zu lassen, wünschen sich viele Frauen auch im Urlaub ein gutes Körpergefühl, Leichtigkeit und Energie. Die gute Nachricht: Du musst dafür nicht täglich ins Fitnessstudio oder auf strenge Diät setzen. Schon ein kurzes Morgenritual und ein paar clevere Gewohnheiten reichen aus, um fit und schlank durch die freien Tage zu kommen – ganz ohne Stress.

Morgens bewegt – den Tag mit Power starten

Stell dir vor: Du wachst auf, die Sonne scheint durch die Vorhänge, draußen zwitschern Vögel, und du nimmst dir 20 Minuten nur für dich. Kein Handy, kein Zeitdruck – nur Bewegung, Atmung und ein bisschen Achtsamkeit. Dieses kleine Ritual kann Wunder wirken: Es bringt deinen Kreislauf in Schwung, aktiviert den Stoffwechsel und sorgt für ein gutes Gefühl im eigenen Körper.

Dein Morgenritual für
Energie, Leichtigkeit &
Wohlbefinden



So sieht dein 20-Minuten-Morgenritual aus:

Wake-up & Stretch

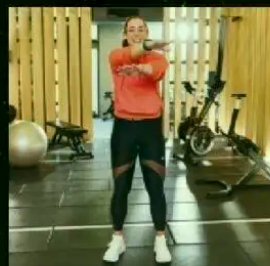
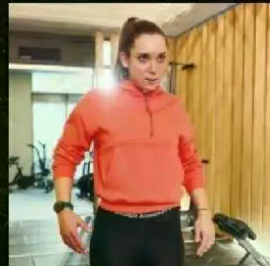
(5 Minuten)

1

Schulterkreisen & Arm-Swings – 45 Sekunden

So geht's: Stell dich aufrecht hin, Füße hüftbreit. Kreise beide Schultern langsam nach hinten – 10–15 Sekunden lang. Dann wechsle die Richtung und kreise nach vorn.

Anschließend streckst du die Arme seitlich aus und schwingst sie locker überkreuz vor der Brust – abwechselnd rechts über links, dann links über rechts.

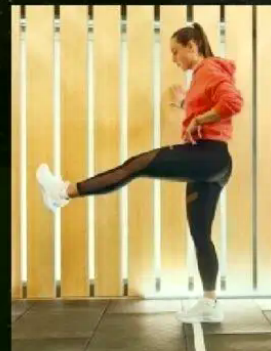


2

Hüftkreisen & Beinpendel – 1 Minute

So geht's: Stell dich aufrecht hin, die Hände in die Hüften. Kreise die Hüfte langsam in großen Bewegungen – erst im Uhrzeigersinn, dann gegen den Uhrzeigersinn (jeweils ca. 20 Sekunden).

Danach halte dich an einer Wand oder Stuhllehne fest und pendle ein Bein locker vor und zurück – 10–15 Wiederholungen pro Seite.



3

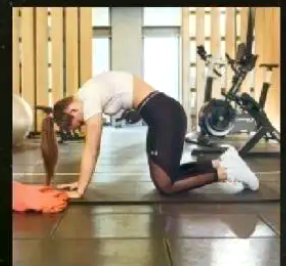
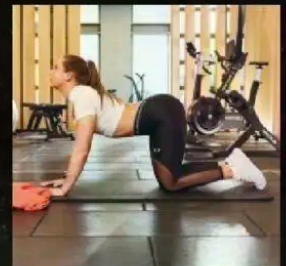
Katze-Kuh-Bewegung – 1 Minute für Rücken & Atmung

So geht's: Geh in den Vierfüßlerstand: Hände unter den Schultern, Knie unter den Hüften.

Beim Einatmen: Senke den Bauch Richtung Boden, hebe Brust und Blick leicht an – das ist die Kuh-Position.

Beim Ausatmen: Runde den Rücken, zieh den Bauchnabel nach innen und senke den Kopf – das ist die Katze-Position.

Führe die Bewegung langsam und fließend aus, im Rhythmus deiner Atmung.



Body Boost

(10 Minuten Workout)

Ziel: den Kreislauf aktivieren, Muskeln stärken und mit Energie in den Tag starten

Dauer: ca. 10 Minuten

Ablauf: Mach jede Übung in der angegebenen Wiederholungszahl. Zwischen den Übungen kannst du dir 15–30 Sekunden Pause gönnen – je nach Fitnesslevel.

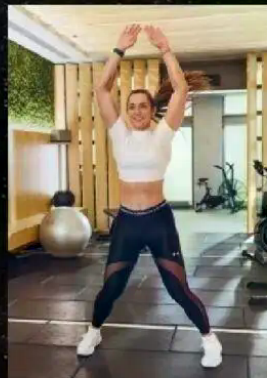


1

40 Jumping Jacks – für Ausdauer und Ganzkörperaktivierung

So geht's: Stell dich aufrecht hin, Arme an den Seiten. Spring gleichzeitig mit den Beinen auseinander und führe die Arme über den Kopf. Spring zurück in die Ausgangsposition.

Tipp: Halte das Tempo gleichmäßig und achte auf eine gute Körperspannung.

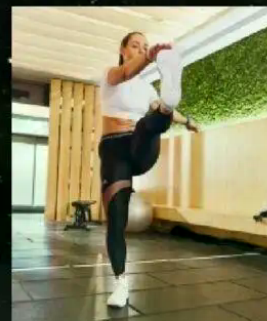
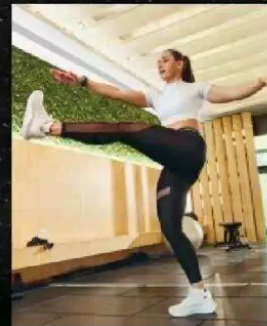


2

40 Toe Taps – für Koordination und Beinaktivierung

So geht's: Stell dich aufrecht hin, die Arme locker seitlich ausgestreckt. Hebe ein gestrecktes Bein nach vorne und führe gleichzeitig den gegenüberliegenden Arm ebenfalls nach vorne. Berühre mit der Fußspitze deine Hand – oder komm so nah wie möglich heran. Wechsle dynamisch die Seite: linker Fuß zur rechten Hand, rechter Fuß zur linken Hand – im schnellen Rhythmus.

Tipp: Halte den Oberkörper stabil und die Bauchmuskeln leicht angespannt – das verbessert die Balance und schützt den Rücken.



3

40 Side Lunges – für Beine, Po und Beweglichkeit

So geht's: Stell dich breitbeinig hin. Verlagere dein Gewicht auf ein Bein und beuge das Knie, während das andere Bein gestreckt bleibt. Drück dich zurück in die Mitte und wechsle die Seite.

Tipp: Achte darauf, dass dein Knie nicht über die Fußspitze hinausragt und der Rücken gerade bleibt.

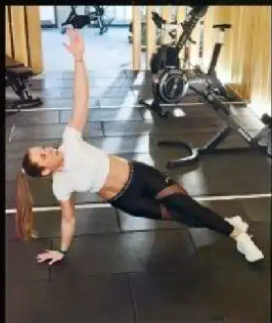
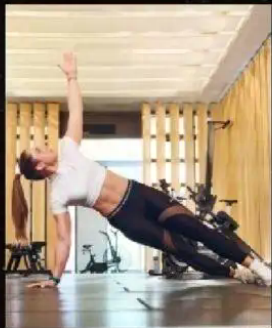


4

6 Inchworms mit Rotation – Mobilisation & Ganzkörperaktivierung

So geht's: Stell dich aufrecht hin, die Füße hüftbreit. Beuge dich langsam nach vorn und „laufe“ mit den Händen nach vorne, bis du in der Liegestütz-Position bist. Halte kurz inne, öffne dann den Oberkörper zur Seite und strecke einen Arm nach oben – der Blick folgt der Hand. Komm zurück in die Plank-Position, dann „laufe“ mit den Händen wieder zurück zu den Füßen und richte dich Wirbel für Wirbel auf. Wiederhole die Bewegung und wechsele bei jeder Wiederholung die Seite.

Tipp: Bewege dich langsam und kontrolliert, besonders bei der Rotation. So holst du das Maximum aus der Übung heraus – auch ohne Tempo.



5

20 Bicycles – für den Bauch und die Rumpfstabilität

So geht's: Leg dich auf den Rücken, die Hände liegen locker hinter dem Kopf. Hebe die Beine an, sodass die Knie etwa im 90-Grad-Winkel sind. Jetzt beginnt die Bewegung: Strecke ein Bein nach vorne aus, während du das andere Knie Richtung Brust ziehst – wie beim Fahrradfahren in der Luft. Gleichzeitig führst du den gegenüberliegenden Ellbogen zum angezogenen Knie. Wechsle die Seiten in fließender Bewegung.

Tipp: Achte auf eine kontrollierte Bewegung und vermeide ein Hohlkreuz.



Cool-down & Mindset

(5 Minuten)

Zum Abschluss dehnt du dich noch einmal sanft und nimmst dir eine Minute für dich. Atme tief ein und aus. Sag dir innerlich: „Ich starte kraftvoll in den Tag.“ Klingt simpel – wirkt aber stark.

Und wenn es mal nicht klappt? Kein Problem. Urlaub ist zum Genießen da. Jeder Tag, an dem du dir diese Zeit nimmst, ist ein Gewinn. Ein Anfang ist besser als gar kein Start.

Fit bleiben – auch ohne Workout

Du musst nicht jeden Tag trainieren, um dich im Urlaub gut zu fühlen. Bewegung lässt sich ganz leicht in den Urlaubsalltag integrieren – ohne dass es sich nach Sport anfühlt.

- **Spaziergänge statt Shuttlebus:** Erkunde die Umgebung zu Fuß. Ob Strandpromenade, Altstadt oder Waldweg – Bewegung macht Spaß, wenn du dabei etwas entdeckst.
- **Treppen statt Aufzug:** Klingt banal, bringt aber was. Jede Stufe zählt.
- **Schwimmen, Radfahren, Stand-up-Paddling:** Nutze die Angebote vor Ort. Bewegung im Wasser oder auf dem Board ist gelenkschonend und macht gute Laune.
- **Mini-Workouts beim Sonnenbaden:** Ein paar Dehnübungen auf dem Handtuch oder leichte Beinübungen im Liegen – ganz nebenbei aktiv bleiben.





Genuss mit Balance – so geht Ernährung im Urlaub

Urlaub heißt auch: schlemmen, genießen, neue Dinge probieren. Und das ist auch gut so! Mit ein paar einfachen Tricks kannst du trotzdem leicht und ausgewogen essen – ohne Verzicht.

- **Am Buffet clever wählen:** Greif zu frischem Obst, Gemüse, Joghurt, Eiern oder Fisch. Lass dich von Farben und Frische leiten – nicht von Sahnesoßen.
- **Leichte Snacks für zwischendurch:** Statt Chips oder Eis lieber Nüsse, Obst oder Gemüsesticks. Die machen satt, ohne zu belasten.
- **Trinken nicht vergessen:** Viel Wasser, ungesüßter Tee oder Infused Water mit Zitrone und Minze halten dich fit und helfen beim Entgiften.
- **Bewusst genießen:** Iss langsam, achte auf dein Sättigungsgefühl und gönn dir bewusst das, worauf du wirklich Lust hast.

Dein Urlaub, dein Rhythmus

Vergiss Perfektion. Es geht nicht darum, jeden Tag alles richtig zu machen. Es geht darum, dich gut zu fühlen – körperlich und mental. Wenn du morgens dein Ritual machst, dich zwischendurch bewegst und beim Essen ein bisschen auf Balance achtest, wirst du merken: Dein Körper dankt es dir. Du fühlst dich leichter, aktiver und einfach wohler.

Starte mit kleinen Schritten.
Vielleicht schon morgen früh.
Vielleicht erst übermorgen.
Aber ganz sicher mit einem Lächeln.



Gewinne

mit etwas Glück
dein HORIZON 5.0AT
Laufband im Wert
von 1.200 €

MITMACHEN UND GEWINNEN

Trainiere wie ein Profi – und das ganz einfach und bequem jederzeit zu Hause! Einfach die Gewinnspielfrage beantworten, Formular ausfüllen und mit etwas Glück bald auf deinem eigenen **HORIZON 5.0AT Laufband** trainieren.

So einfach geht's:

Starte durch mit dem **HORIZON 5.0AT** – deinem perfekten Partner für effektives Lauftraining zu Hause! Mit modernster Technik, stabiler Bauweise und smarten Features sorgt dieses **Laufband im Wert von 1.200 €** für maximalen Komfort und Motivation.

GEWINNSPIELFRAGE:

Wie viele Kilometer Laufen gehören zu einem HYROX-Wettkampf?*

- a) 4 km
- b) 8 km
- c) 10 km

* Die Antwort findest du in unserem HYROX-Beitrag in diesem Magazin.

Du weißt die richtige Antwort? Dann nimm gleich teil bei uns im Geschäft oder online unter www.sport2000.de/campaign/fitness-trends/gewinnspiel-horizon

Teilnahmeschluss: 30.06.2026



Alles rund um dein Training
und die richtige Beratung
bekommst du bei uns!

HOME OF
**STUDIO
52**



HOME OF
EXPERTS