

HOME OF **STUDIO
52**

TRAINING

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

**Gewinnspiel:
Wohlfühlurlaub
im AQUA DOME**

Mehr auf
der Rückseite

MEAL PREP FÜR DEN EINSTIEG

Einfach, lecker, stressfrei

LONGEVITY: Power Your Life

HYROX Frauenpower

Warum immer mehr Frauen
auf HYROX setzen

MOBILITY 2.0

Beweglichkeit meets
Achtsamkeit

**SPORT
2000**

HOME OF
EXPERTS

STUDIO 52 TEASER

HOME OF
**STUDIO
52**

HYROX
TRAINING CLUB

concept 2

concept 2



HOME OF STUDIO 52 TRAINING

Dein Magazin für Energie, Stärke und echte Balance.

Stell dir vor: Du gehst nicht einfach nur deinem Training nach – du investierst in deine Zukunft. In deine Gesundheit, deine Kraft und dein Wohlbefinden. Genau darum geht es in dieser Ausgabe von **HOME OF STUDIO 52 TRAINING**. Es geht nicht um kurzfristige Ziele, sondern **um ein starkes, aktives Leben** – heute und morgen. Wir befinden uns in einer Zeit, in der Training mehr ist als Bewegung. Es ist Energiequelle, Ausgleich und Schlüssel zu einem gesunden Lifestyle. Themen wie **Longevity, smarte Trainingsmethoden und ein bewusster Umgang mit dem eigenen Körper** rücken mehr denn je in den Fokus. Und genau hier setzen wir an.

Freu dich auf spannende Einblicke:

Warum Krafttraining dein Leben nachhaltig verändern kann, weshalb immer mehr Frauen die HYROX-Welt für sich entdecken, wie du im Büroalltag aktiv bleibst und warum die richtige Ausrüstung – vom Sport-BH bis zur Kettlebell – den Unterschied macht. Dazu geben wir dir praktische Tipps für Meal Prep, zeigen dir neue Wege zu mehr Beweglichkeit und liefern dir Inspiration für dein persönliches Training.

Doch diese Ausgabe ist mehr als Wissen – sie ist persönlich.

Lerne die Gesichter dieser Ausgabe kennen:

Paula, Nathan und Lea stehen für drei unterschiedliche Wege, eine gemeinsame Leidenschaft und echte Motivation. Sie zeigen, wie vielfältig Training sein kann – und was möglich wird, wenn man dranbleibt.

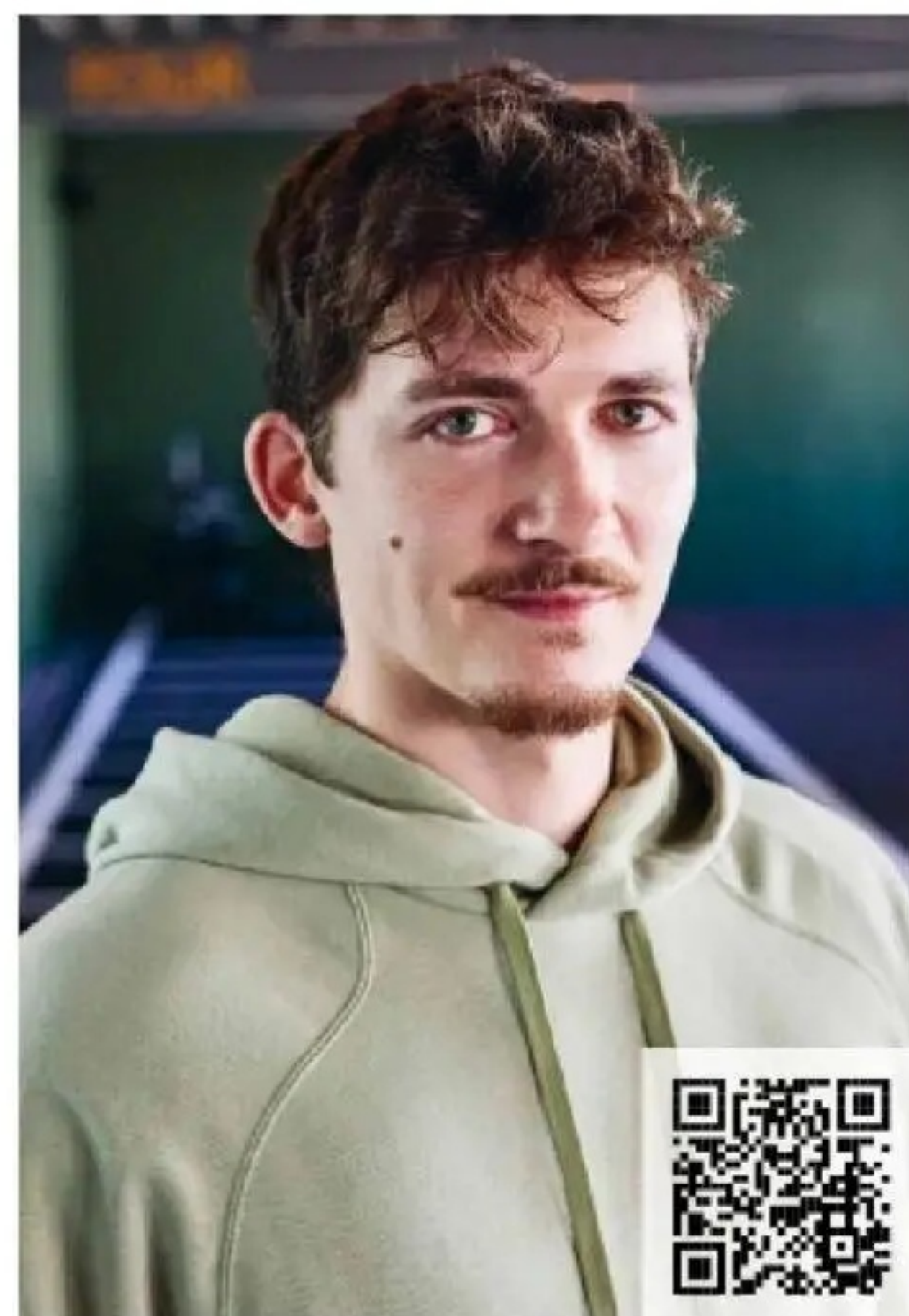


Erfahre mehr über Paula:

→ Scanne den QR-Code und lerne sie persönlich kennen.

In kurzen Videos erzählen sie ihre Story, ihre Motivation und was sie antreibt. **Denn am Ende geht es genau darum: Menschen, die inspirieren. Geschichten, die bewegen.** Und Impulse, die dich weiterbringen. Wir begleiten dich – Woche für Woche. Mit Ideen, Motivation und der passenden Ausrüstung bei deinem SPORT 2000 Partner. Jetzt ist dein Moment. Mach ihn stark. Viel Spaß beim Lesen – und noch mehr beim Loslegen!

Dein SPORT 2000 Team



Lerne Nathan kennen:



Erfahre mehr über Lea:

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

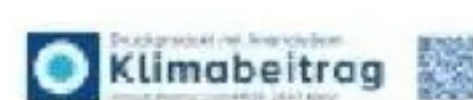
Maren Seliger

Fotografie / Illustrationen

Thomas Kettner und Adobe Stock

Druck

Produktionsteam, Düsseldorf



TRAINING

Herbst/Winter 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.



10

HYROX- Frauenpower

HYROX hat sich in wenigen Jahren von einer Nischen-idee zu einer weltweiten Fitnessbewegung entwickelt. Besonders auffällig: Immer mehr Frauen stehen an der Startlinie. Nicht, weil sie müssen. Sondern weil sie wollen. Was steckt hinter dieser Begeisterung? Warum entscheiden sich immer mehr Frauen bewusst für einen Sport, der Kraft, Ausdauer und mentale Stärke gleichermaßen fordert?

- 04 Longevity
Power Your Life**
Warum Krafttraining heute die Energiequelle für ein aktives, gesundes Morgen ist
- 10 HYROX-Frauenpower**
Warum dieser Sport immer mehr Frauen begeistert – und was wir alle daraus lernen können
- 16 Fit am Arbeitsplatz**
So bleibst du im Büroalltag aktiv
- 18 Train smart, feel strong**
Warum der richtige Sport-BH so wichtig ist
- 20 Meal Prep für den Einstieg**
Einfach, lecker, stressfrei
- 26 Mobility 2.0**
Beweglichkeit meets Achtsamkeit
- 34 Kettlebell: kleine Kugel, große Wirkung**
Warum das Training mit der Eisenglocke so effektiv ist – und wie du direkt loslegen kannst



20

Meal Prep für den Einstieg

Weniger Stress, mehr Energie und eine Ernährung, die ganz selbstverständlich in deinen Trainingsalltag passt: Genau das steckt hinter Meal Prep. Wenn du Mahlzeiten oder einzelne Komponenten im Voraus planst und vorbereitest, nimmst du dir eine Menge Druck aus der Woche.

26

Mobility 2.0 – Beweglichkeit meets Achtsamkeit

Mehr Bewegungsfreiheit, bessere Haltung, weniger Spannung: Mobility 2.0 verbindet Athletik mit Achtsamkeit – für Training, das wirklich wirkt. Wenn du dieses neue Mobility-Gefühl einmal erlebt hast, willst du es in deinem Alltag nicht mehr missen.



34

Kettlebell: kleine Kugel, große Wirkung

Wenn eine Trainingsform aktuell ein echtes Comeback feiert, dann ist es das Kettlebell-Training. Die unscheinbare Eisenkugel mit Griff wirkt simpel, kann dein Workout aber mit erstaunlicher Effizienz verändern – und trainiert Kraft, Stabilität und Ausdauer gleichzeitig.





HOME OF
EXPERTS





LONGEVITY

Power Your Life

Warum Krafttraining heute die Energiequelle für ein aktives, gesundes Morgen ist.

Was steckt hinter Longevity?

Der Begriff Longevity ist längst mehr als ein Trend. Er beschreibt einen ganzheitlichen Ansatz, der darauf abzielt, nicht nur die Lebensjahre zu verlängern, sondern die Qualität dieser Jahre zu verbessern. Gemeint ist ein Lebensstil, der Körper und Geist möglichst lange leistungsfähig, belastbar und widerstandsfähig hält – unabhängig vom Alter. Ein zentraler Gedanke dahinter: Gesundheit ist kein Zufallsprodukt,

sondern das Ergebnis vieler kleiner Entscheidungen im Alltag. Dazu zählen Bewegung, Schlaf, Ernährung, Stressmanagement und vor allem: Muskeln. Studien zeigen, dass regelmäßiges Training – insbesondere Krafttraining – biologische Alterungsprozesse verlangsamen kann, indem es Muskelkraft, Knochendichte, Stoffwechsel und Entzündungswerte positiv beeinflusst.

Warum Krafttraining deine biologische Uhr beeinflusst

Der altersbedingte Muskelabbau (Sarkopenie) beginnt schleichend bereits ab etwa 30 – ohne Training verliert der Körper pro Dekade mehrere Prozent Muskelmasse, im höheren Alter schneller. Das Ergebnis sind weniger Kraft, mehr Sturz- und Verletzungsrisiko und oft eine schlechtere Stoffwechselgesundheit. Der Prozess ist jedoch keineswegs unvermeidbar – im Gegenteil: Krafttraining gilt laut aktuellen Analysen als eine der wirksamsten Methoden, um dem entgegenzuwirken, Muskelabbau zu verlangsamen und funktionelle Stärke zu erhalten. Schon zwei bis drei Einheiten pro Woche zeigen messbare Effekte auf Kraft, Leistungsfähigkeit und langfristige Gesundheit.

Longevity bedeutet damit auch, Verantwortung für den eigenen Körper zu übernehmen und ihn aktiv zu unterstützen – durch ein effektives Zusammenspiel aus gezieltem Krafttraining, moderatem Ausdauertraining und einer ernährungsbewussten Lebensweise, die insbesondere ausreichend Protein für die Muskelgesundheit bereitstellt. Das Ziel ist klar: nicht nur älter werden, sondern stark, beweglich und voller Energie bleiben.



Takeaway: Qualität vor Quantität. Trainiere 2- bis 3-mal Kraft, 1- bis 2-mal moderat Ausdauer, iss in jeder Mahlzeit eine verlässliche Proteinquelle und plane Regeneration ein. Das ist Longevity in der Praxis.



Ernährung: dein zweiter Motor für echte Longevity

Für echte Longevity spielt Ernährung eine ebenso wichtige Rolle wie das Training selbst. Krafttraining setzt den entscheidenden Reiz – doch erst die richtige Ernährung sorgt dafür, dass der Körper diesen Reiz auch in gesunde, starke und widerstandsfähige Muskulatur umsetzen kann.

Ein zentraler Baustein dafür ist Protein. Es liefert die Aminosäuren, aus denen der Körper Muskeln repariert und aufbaut. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Erwachsenen eine tägliche Proteinzufuhr von 0,8 g pro Kilogramm Körpergewicht, für Menschen ab 65 Jahren sogar 1,0 g/kg, um den altersbedingten Rückgang der Muskelmasse zu verlangsamen.

Entscheidend ist jedoch nicht die Grammzahl, sondern die Regelmäßigkeit. Jede Mahlzeit sollte eine verlässliche Proteinquelle enthalten wie zum Beispiel Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Eier, Fisch, Tofu oder andere hochwertige Quellen.

Neben Protein spielen vor allem Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren und bei Bedarf Kreatin eine wichtige Rolle für Muskelkraft, Regeneration und Knochengesundheit. Genau diese Kombination – Krafttraining plus eine bedarfsgerechte Protein- und Mikronährstoffversorgung – beeinflussen gleich mehrere Systeme im Körper positiv: Muskulatur, Stoffwechsel, Immunsystem und Zellalterung.

Kurz gesagt:

Dein Training baut die Brücke in ein langes, aktives Leben – deine Ernährung stabilisiert sie.

Wie du optimal trainierst

Dein Wochenfahrplan für mehr Longevity

Damit die Vorteile von Longevity nicht nur theoretisch bleiben, sondern im Alltag spürbar werden, braucht es eine Trainingsroutine, die Kraft, Ausdauer und Erholung sinnvoll vereint.



Ein pragmatischer Wochenfahrplan für den Einstieg sieht so aus:

- **Kraft:** 2–3 Einheiten (Ganzkörper, Grundbewegungen: Kniebeugen/Beinpresse, Drücken, Ziehen, Hüftstrecken, Rumpf)
- **Ausdauer:** 1–2 moderate Einheiten (z. B. zügiges Gehen, lockeres Radfahren, leichtes Joggen) à 30–45 min
- **Alltag:** täglich bewegen (Treppen, kurze Spaziergänge, Mobility-Snacks)

Damit du diese Empfehlungen direkt umsetzen kannst, haben wir verschiedene Trainingsvorschläge für gezieltes Krafttraining zusammengestellt – egal, ob du zu Hause trainierst, im Studio, oder beides kombinierst. Ob minimalistisch mit dem Theraband oder strukturiert an Maschinen.

Hier findest du Inspiration, Orientierung und die richtige Motivation.

Krafttraining im Studio

Setup: So startest du an Maschinen

- **Plan wählen & Reihenfolge festlegen:** Bleibe innerhalb einer Einheit bei demselben Ablauf – das erleichtert Fortschrittsvergleiche.
- **Sitze & Griffe einstellen:** Ziel: Gelenke in neutralen Winkeln (z. B. Griffe auf Brusthöhe bei der Brustpresse).
- **Startgewicht finden:** 2–3 Aufwärmätze mit leichtem Gewicht, dann auf das Arbeitsgewicht steigern.
- **Warm-up (5 Min.):** Ergometer, Rudern oder zügiges Gehen – plus 1–2 Probesätze pro erster Übung.
- **Cool-down (5–8 Min.):** locker aufs Rad/Ergometer (ruhige, gleichmäßige Atmung).

Grundregeln an Maschinen

- **Bewegungsradius:** so groß wie schmerzfrei möglich, ohne Schwung.
- **Körperposition:** Rücken am Polster, Core leicht aktiv, Schultern „tief“.
- **Tempo:** Heben kontrolliert, Senken noch kontrollierter (ca. 2–3 Sek.).
- **Atmung:** in der Kraftphase ausatmen, beim Rückweg einatmen.
- **Ein Satz ist „gut“, wenn die letzten 1–2 Wiederholungen fordernd, aber sauber sind.**

Sicherheit & Progression

- **Technik vor Last:** Erst wenn die Ausführung stabil ist, das Gewicht erhöhen.
- **Progressionsreihenfolge:** Wiederholungen → Sätze → Gewicht.
- **Gelenkachsen:** Knie folgen der Fußspitze; Ellbogen unter den Handgelenken; LWS neutral (kein Hohlkreuz).
- **Pausen ernst nehmen:** 60–90 Sek. zwischen Sätzen; zwischen Einheiten mind. 48 h für dieselben Muskelgruppen.
- **Maschinencheck:** Polster/Griffe stabil, Steckstift korrekt eingerastet.

Studioplan (30–35 Min.)

Klassischer Maschinenzirkel

Schema:

- 3 Runden
- 10–14 Wiederholungen
- 2 Sek. halten am Umkehrpunkt
- 60 Sek. Pause



1

Beinpresse (Oberschenkel/Po)

Rücken voll am Polster, Füße hüft- bis schulterbreit stabil auf der Platte positionieren. Platte kontrolliert absenken, bis die Knie ca. 90° beugen; dann über Ferse/Mittelfuß kraftvoll nach oben drücken, ohne die Knie am Ende „durchknallen“ zu lassen.



2

Brustpresse (Brust/Schultern/Trizeps)

Sitz so einstellen, dass die Griffe auf Brusthöhe sind, Schulterblätter aktiv in die Lehne ziehen. Griffe ruhig und kontrolliert nach vorn drücken, anschließend langsam und in Spannung wieder zurückführen.



3

Latzug zur Brust mit Kordel/Seilgriff (Lat/oberer Rücken)

Seilgriff mit eng beieinanderliegenden Händen greifen, Oberkörper aufrecht und stabil halten. Die Kordel zur oberen Brust ziehen, Ellbogen eng am Körper nach unten führen und die Endposition kurz halten; anschließend kontrolliert wieder nach oben führen, ohne die Spannung zu verlieren.



4

Rudermaschine sitzend (mittlerer Rücken)

Brust am Support stabil anlehnen, Bewegung aus den Schulterblättern einleiten. Griffe zu dir ziehen, bis die Ellbogen eng am Rumpf sind, dann kontrolliert strecken – der Rücken bleibt dabei lang und stabil.



5

Schulterpresse (Schultern/Trizeps)

Mit den Griffen auf Ohrhöhe starten, Rumpf stabilisieren und Rippen unten halten. Gewicht über Kopf drücken, ohne ins Hohlkreuz zu fallen; in der Endposition nicht „verriegeln“ und kontrolliert wieder absenken.



6

Dead Bug (Core)

Rückenlage, Arme und Beine in Startposition anheben und den unteren Rücken aktiv in den Boden drücken. Rippen „runter“, gleichmäßig atmen und diagonal arbeiten, indem jeweils ein Arm und das gegenüberliegende Bein kontrolliert abgesenkt und wieder herangeführt werden.

TIPP: Bleib bei einer ruhigen Station-zu-Station-Rotation. Wer knapp in der Zeit ist, macht 2 statt 3 Runden.



Das Theraband macht dein Workout überall möglich – einfach, platzsparend und ideal für ein effektives Ganzkörpertraining.

Krafttraining zu Hause – mit dem Theraband

Setup: So startest du mit dem Theraband

- **Bandwahl:** Starte mit einem leichten bis mittleren Widerstand. Halte ein zweites, stärkeres Band bereit, falls du in einzelnen Übungen mehr Zug brauchst.
- **Länge & Fixierung:** Das Band sollte lang genug sein, damit du es ohne ruckartige Endpositionen vorspannen kannst. Für Zugübungen (z. B. Rudern/Face Pulls) nutze einen Türanker oder einen stabilen Fixpunkt auf passender Höhe.
- **Raum & Unterlage:** 2–3 m freie Fläche, rutschfester Boden/Matte, gute Beleuchtung.
- **Warm-up (3–5 Min.):** Mobilisiere Schultern, Hüfte, Sprunggelenke und aktiviere den Core (z. B. Schulterkreisen, Hüftkreisen, Cat Cow, leichte Kniebeugen).
- **Cool-down (2–4 Min.):** lockeres Ausschütteln, ruhige Atemzüge, leichtes Dehnen der beanspruchten Bereiche.

Grundregeln fürs Band

- **Vorspannung:** Das Band ist schon in der Ausgangsposition leicht gespannt.
- **Tempo & Kontrolle:** Bewege ruhig, über den vollen Bewegungsradius. Das Band niemals zurückschnalzen lassen.
- **Ausrichtung:** Kopf neutral, Schultern „tief“, Rippen runter, Core leicht aktiv. Knie folgen der Fußspitze, Handgelenke in Linie mit Unterarmen.
- **Atmung:** in der Anstrengung ausatmen, in der Rückführung einatmen.

Sicherheit & Progression

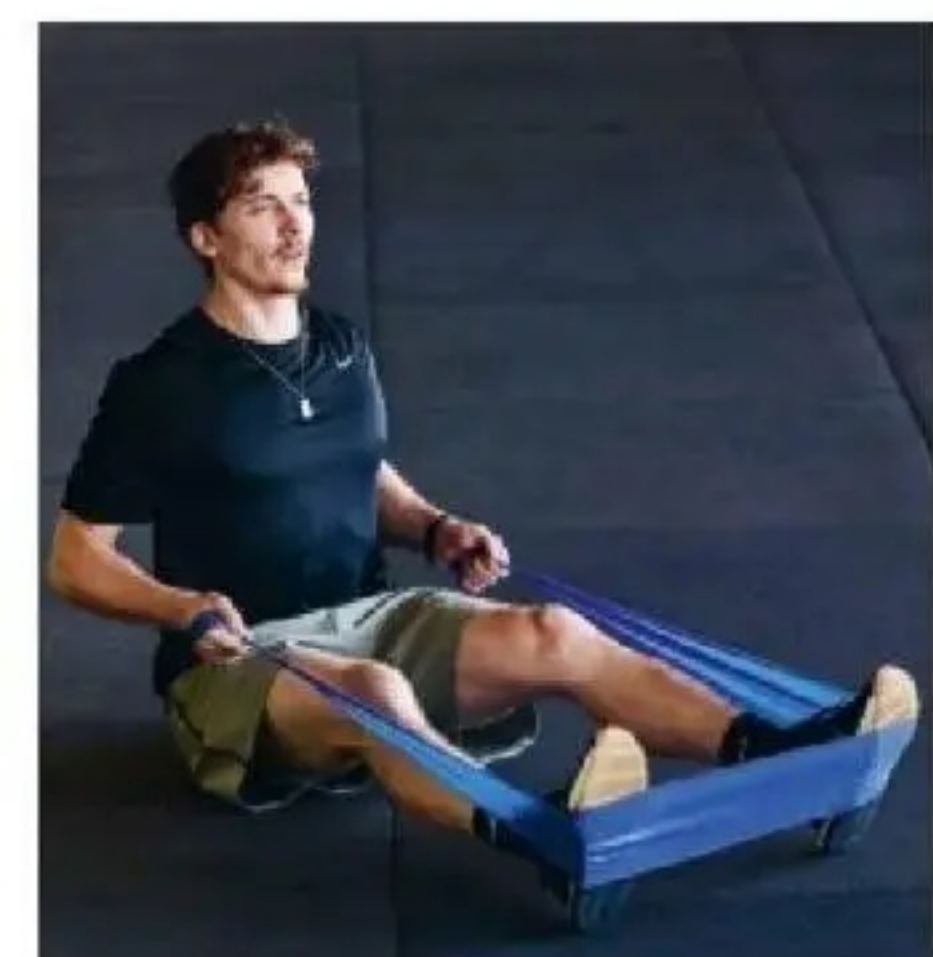
- **Richtiger Widerstand:** Die letzten 1–2 Wiederholungen sind anstrengend, aber sauber.
- **Steigern in Etappen:** erst Wiederholungen oder Haltezeit erhöhen, dann Bandstärke wechseln.
- **Bandcheck:** vor jeder Einheit kurz das Band auf Risse/Abnutzung prüfen.

Plan A (25–30 Min.)

Fokus: Rücken & Beine

Schema:

- 3 Runden
- 10–14 Wiederholungen
- 2 Sek. halten am Umkehrpunkt
- 60 Sek. Pause



1

Band-Rudern (Rücken)

Fixiere das Band auf Brusthöhe, halte die Griffe oder Bandenden fest und ziehe die Ellbogen eng nach hinten. Die Schulterblätter führen die Bewegung, der Oberkörper bleibt aufrecht.

2

Band-Kniebeuge (Beine & Po)

Stelle dich mit beiden Füßen auf das Band, halte die Enden auf Schulterhöhe. Beuge die Knie, schiebe die Hüfte nach hinten und drücke dich kraftvoll über Ferse und Mittelfuß wieder hoch.



3

Hip Hinge mit Band (hintere Kette)

Stelle dich auf das Band und halte die Enden auf Schulterhöhe. Die Hüfte schiebt nach hinten, der Rücken bleibt lang. Strecke dich aus der Kraft des Gesäßes wieder auf.



4

Donkey Kick mit Band (Po)

Komme in den Vierfüßlerstand, das Band um einen Fuß und mit den Händen am Boden fixieren. Hebe das Bein nach hinten oben an, bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden, und senke es kontrolliert wieder ab, ohne das Knie abzulegen.



Plan B (20–25 Min.)

Fokus: Oberkörper & Core

Schema:

- 3 Runden
- 12–15 Wiederholungen
- 45–60 Sek. Pause



1

Band-Brustpresse (Brust & Trizeps)

Das Band hinter dem Rücken oder in einem Türanker fixieren. In einem leichten Ausfallschritt nach vorne drücken, bis die Arme fast gestreckt sind. Schulterblätter bleiben stabil.

2

Face Pulls mit Band (hintere Schulter und Rotatoren)

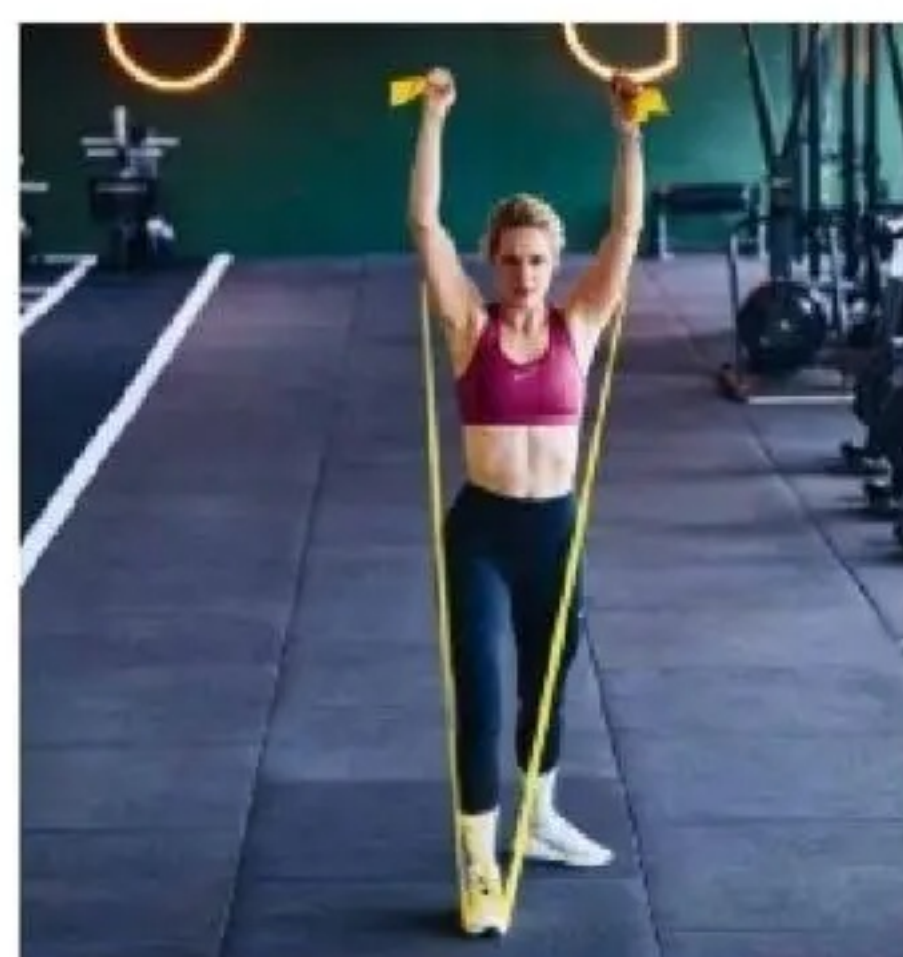
Aufrecht sitzen, das Band um beide Füße legen und in Richtung Gesicht ziehen. Die Ellbogen bleiben hoch, die Endposition wirkt wie eine leichte „W-Form“.



3

Overhead Press mit Band (Schultern & Rumpf)

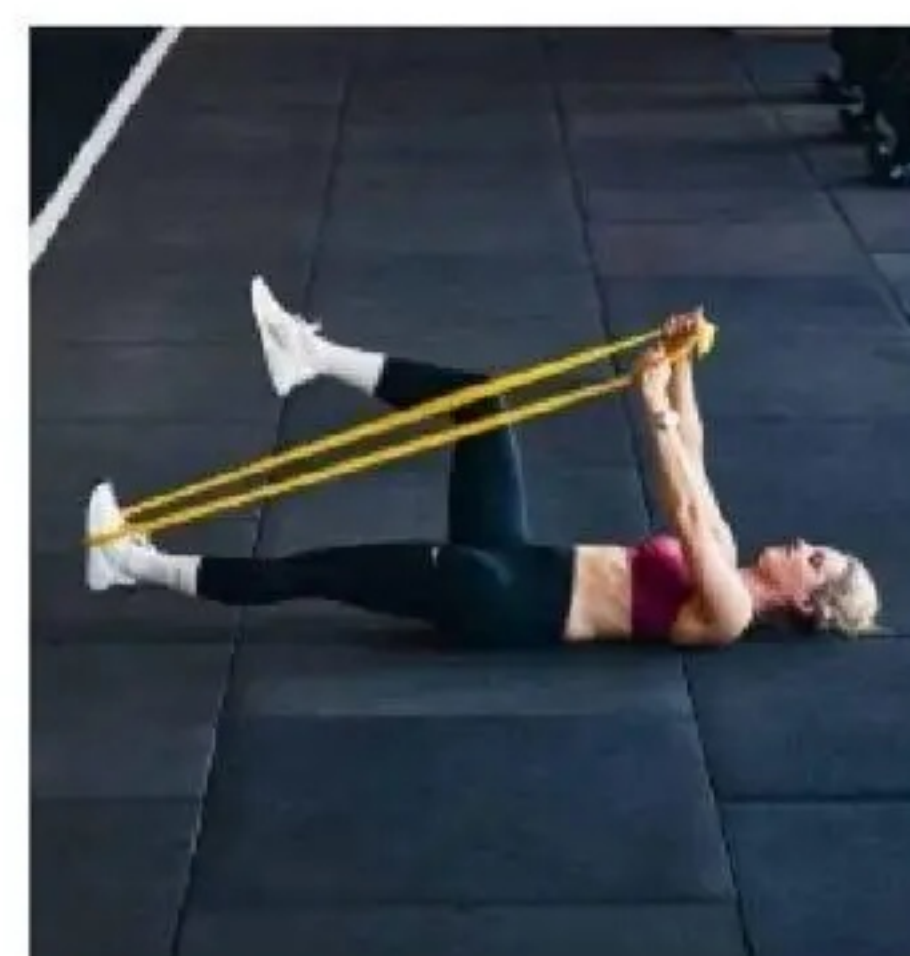
Stelle dich auf das Band und bringe die Hände auf Schulterhöhe. Drücke das Band kontrolliert über Kopf und halte den Rumpf stabil, ohne ins Hohlkreuz zu fallen.



4

Dead Bug (tiefer Core)

In Rückenlage Arme und Beine anheben. Gegengleich ein Bein und den gegenüberliegenden Arm langsam absenken, ohne ins Hohlkreuz zu kommen. Seite wechseln.



HYROX-FRAUENPOWER

HYROX

FRAUENPOWER

Warum dieser Sport immer
mehr Frauen begeistert – und
was wir alle daraus lernen
können.

DER MOMENT, IN DEM ALLES BEGINNT

Die Musik ist laut. Die Luft vibriert. Neben dir stehen Frauen unterschiedlichster Altersklassen: Studentinnen, Mütter, Managerinnen, Einsteigerinnen. Manche wirken nervös, andere fokussiert. Alle teilen denselben Gedanken: Ich ziehe das jetzt durch.

Der Countdown läuft. Noch zehn Sekunden bis zum Start. Kein klassischer Fitnessstudio-Moment – sondern der Beginn einer Erfahrung, die für viele Frauen weit mehr bedeutet als ein Workout. HYROX hat sich in wenigen Jahren von einer Nischenidee zu einer weltweiten Fitnessbewegung entwickelt. Besonders auffällig: Immer mehr Frauen stehen an der Startlinie. Nicht, weil sie müssen. Sondern weil sie wollen.

Was steckt hinter dieser Begeisterung? Warum entscheiden sich immer mehr Frauen bewusst für einen Sport, der Kraft, Ausdauer und mentale Stärke gleichermaßen fordert? Und warum verändert HYROX nicht nur Körper – sondern auch Selbstbilder? Dieser Beitrag zeigt, warum HYROX für viele Frauen zum Gamechanger geworden ist.

Was ist HYROX?

HYROX verbindet funktionelles Krafttraining mit Laufabschnitten in einem weltweit standardisierten Wettkampfformat. Acht Workouts wechseln sich mit acht Lafeinheiten ab – immer gleich aufgebaut, egal ob in Hamburg, London oder New York.

Das Besondere: Jede Teilnehmerin kann ihre Leistung messen, vergleichen und gezielt verbessern. Gleichzeitig ist das Format so gestaltet, dass sowohl Einsteigerinnen als auch ambitionierte Athletinnen teilnehmen können. Hier geht es nicht um Perfektion. Sondern um Fortschritt.

Warum HYROX Frauen besonders anspricht

Stärke statt Schönheitsideal

Viele Frauen berichten von einem ähnlichen Aha-Moment: Zum ersten Mal steht nicht das Aussehen im Mittelpunkt, sondern das Können.

Während klassische Fitnessziele oft mit Körperbildern verbunden sind, verschiebt HYROX den Fokus auf Leistung. Wie viele Wiederholungen schaffe ich? Wie schnell erhole ich mich? Wie stark bin ich geworden? Diese messbaren Fortschritte erzeugen ein Gefühl von Selbstwirksamkeit. Training wird nicht mehr zur Pflicht – sondern zur persönlichen Erfolgsgeschichte.

Klare Ziele schaffen Motivation

Ein konkretes Event verändert die Trainingsroutine komplett. Der Wettkampftermin gibt Struktur, Orientierung und einen emotionalen Anker. Plötzlich bekommt jede Trainingseinheit Bedeutung. Fortschritte werden sichtbar, kleine Erfolge summieren sich. Viele Teilnehmerinnen beschreiben genau diesen Effekt als entscheidenden Wendepunkt: Training fühlt sich nicht mehr zufällig an, sondern zielgerichtet.

Community statt Konkurrenz

Ein weiterer Schlüssel zum Erfolg liegt in der besonderen Atmosphäre. Obwohl es sich um einen Wettkampf handelt, steht Unterstützung im Vordergrund. Frauen feuern sich gegenseitig an, teilen Trainingspläne und feiern gemeinsame Fortschritte. Gerade Einsteigerinnen erleben eine überraschend offene Community. Typische Erfahrungen aus der Szene: Gemeinsames Training motiviert stärker als Solo-Workouts, Anfängerinnen werden aktiv integriert, Fortschritte werden gemeinsam gefeiert.

DER FEMALE-FITNESS-BOOM

Die Entwicklung der letzten Jahre zeigt deutlich: Functional Fitness und insbesondere HYROX sprechen zunehmend Frauen an.

Aktuelle Eventauswertungen und Veranstalterdaten zeigen:

- Bei vielen internationalen HYROX-Events liegt der Frauenanteil inzwischen bei rund 45–50 % der Starterfelder.
- Die Kategorie Women Open gehört zu den am stärksten wachsenden Startklassen weltweit.
- Besonders dynamisch entwickeln sich die Women Doubles, bei denen Freundinnen, Kolleginnen oder Trainingspartnerinnen gemeinsam starten.
- Functional-Fitness-Studios berichten von einem kontinuierlich steigenden Anteil weiblicher Mitglieder, insbesondere im Bereich Hybrid- und Performance-Training.

Der Trend zeigt eine klare Verschiebung im Fitnessverständnis: weg vom rein ästhetischen Training, hin zu messbarer Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Gemeinschaft.

DER KÖRPER NEU ENTDECKT

Ganzkörperkraft statt isoliertes Training

HYROX basiert auf funktionellen Bewegungen: Schieben, Ziehen, Tragen, Springen, Laufen. Bewegungen also, die dem Alltag näherkommen als klassische Maschinenübungen.

Viele Frauen berichten davon, ihren Körper erstmals als leistungsfähiges Werkzeug wahrzunehmen – nicht als Projekt, das ständig optimiert werden muss.

Die Kombination aus Kraft und Ausdauer bringt mehrere Vorteile:

- verbesserte Stabilität und Haltung
- höhere Belastbarkeit im Alltag
- effizienteres Training durch Ganzkörperansatz

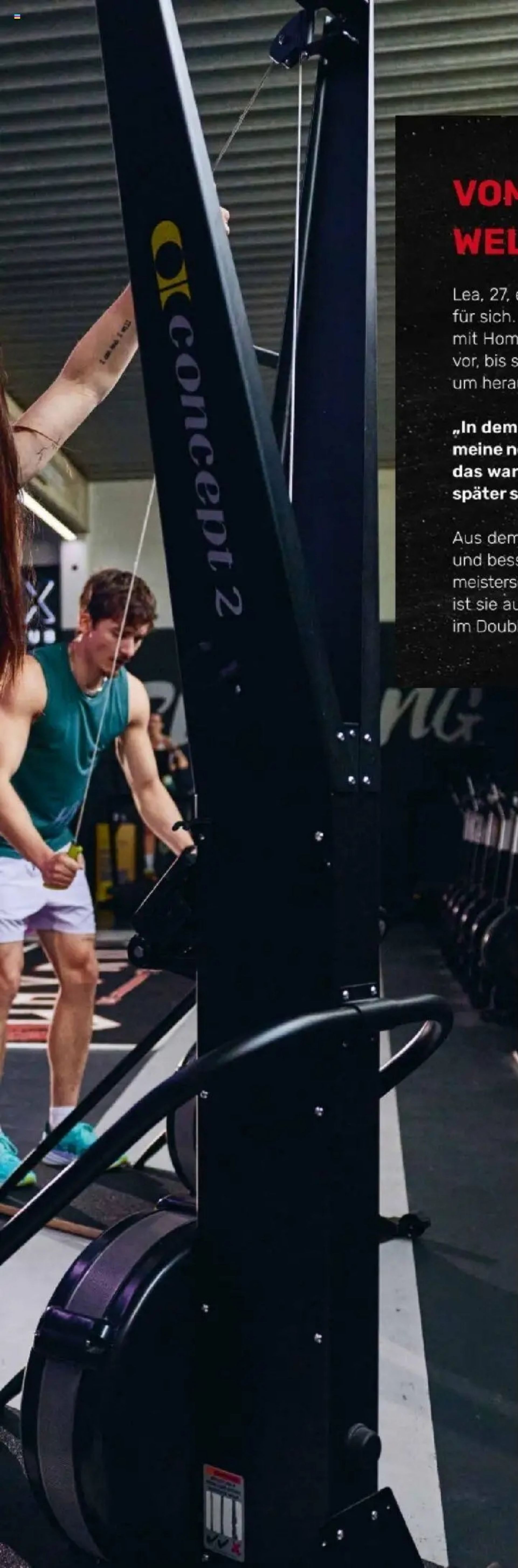
Das Ergebnis ist ein neues Körpergefühl: stärker, stabiler und selbstbewusster.

Mentale Stärke: der unterschätzte Effekt

Ein HYROX-Rennen fordert nicht nur Muskeln, sondern vor allem den Kopf. Müdigkeit überwinden, Tempo halten, weitermachen, wenn es schwer wird – genau hier entsteht mentale Stärke.

Viele Teilnehmerinnen berichten, dass sich dieses Mindset auch außerhalb des Sports bemerkbar macht: im Job, im Alltag oder in stressigen Lebensphasen. Frauen, die einmal erlebt haben, dass sie unter Belastung weitermachen können, entwickeln Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit.





VOM ERSTEN AUSTESTEN ZUR WELTMEISTERSCHAFT

Lea, 27, entdeckte HYROX mitten im Corona-Jahr 2020 durch einen Zufall für sich. Wegen geschlossener Fitnessstudios bereitete sie sich zu Hause mit Home-Workouts, Lafeinheiten und Intervalltraining auf ihre Premiere vor, bis sie 2021 im Double mit einer Freundin an den Start ging – vor allem, um herauszufinden, wie ihr Körper die neue Ausdauerbelastung wegsteckt.

„In dem Moment, als ich ins Ziel gekommen bin, dachte ich: Das wird meine neue Leidenschaft. Ich werde ab jetzt mehr dafür trainieren und das war definitiv nicht meine letzte Anmeldung. Schon drei Monate später stand ich beim nächsten Wettkampf im Single an der Startlinie.“

Aus dem ersten Austesten wurde schnell echter Ehrgeiz, immer schneller und besser zu werden. Seither konnte sich Lea in jeder Saison für die Weltmeisterschaften qualifizieren: Nach bereits drei erfolgreichen WM-Teilnahmen ist sie auch in diesem Jahr wieder bei der Weltmeisterschaft in Stockholm im Double dabei.

TECHNIK ENTSCHEIDET

Die häufigsten HYROX-Stolpersteine

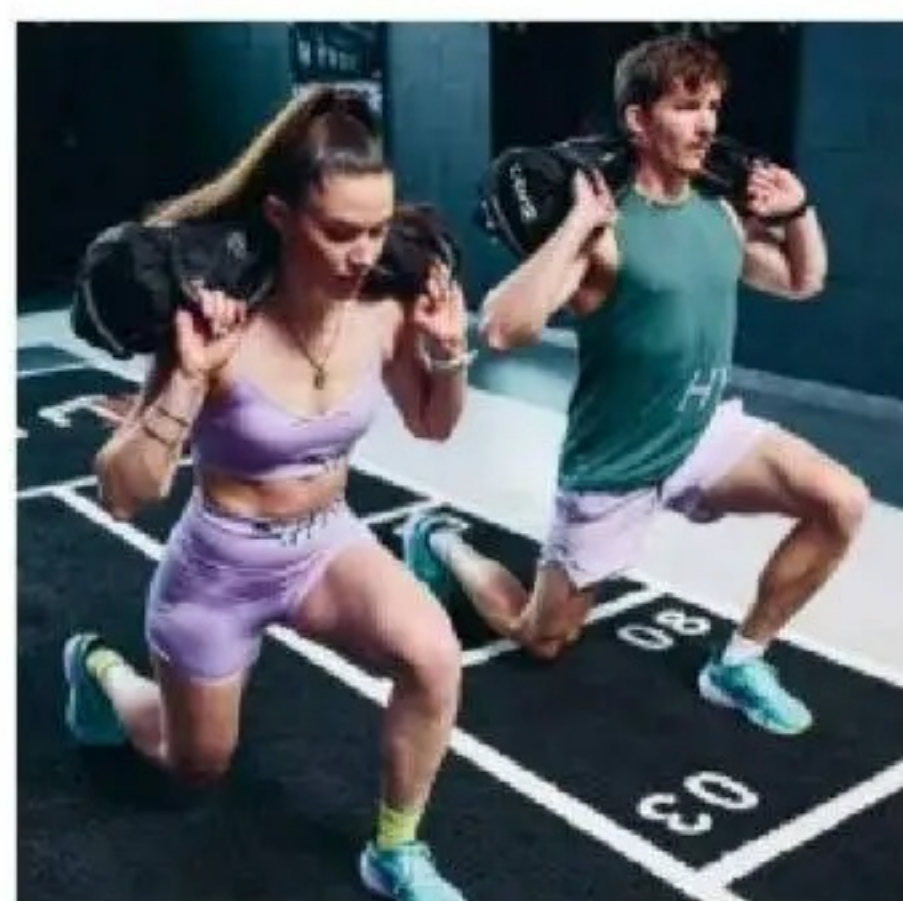
Warum saubere Ausführung im Wettkampf plötzlich entscheidend wird

Viele Einsteigerinnen erleben beim ersten HYROX-Rennen denselben Moment: Die Kraft ist da, die Motivation auch – doch eine Wiederholung wird nicht gezählt. Der Judge hebt die Hand, die Übung muss wiederholt werden. Was im Training noch problemlos funktioniert hat, kostet plötzlich zusätzliche Energie.

Der Grund liegt in den klar definierten Bewegungsstandards. HYROX arbeitet mit strengen Regeln, damit Leistungen weltweit vergleichbar bleiben. Jede Wiederholung muss technisch korrekt ausgeführt werden – sonst zählt sie nicht.

Gerade unter Wettkampfstress führt das schnell zu Frust. Denn jede ungültige Wiederholung bedeutet nicht nur Zeitverlust, sondern auch unnötig verbrauchte Kraft.

Die gute Nachricht: Die meisten Probleme lassen sich mit gezieltem Techniktraining vermeiden.



Übungen, die besonders häufig Schwierigkeiten bereiten

WALL BALLS – Präzision unter Ermüdung

Eine der unterschätzten Herausforderungen. Häufige Fehler entstehen durch zu flache Squats oder einen zu niedrigen Ballwurf.

Typische Stolpersteine:

- Hüfte geht nicht tief genug unter Kniehöhe
- Ball trifft das Ziel nicht sauber
- fehlende Rhythmik zwischen Squat und Wurf

Tipp: im Training bewusst langsamer starten und Tiefe sowie Zielhöhe kontrollieren, bevor Tempo aufgebaut wird.

BURPEE BROAD JUMPS – Technik statt Hektik

Viele verlieren hier durch kleine Fehler unnötig Energie. Entscheidend ist ein fließender Bewegungsablauf.

Worauf Judges achten:

- vollständiger Bodenkontakt der Brust – beidbeiniger Absprung
- klare Landung vor dem nächsten Burpee

Ein ruhiger, gleichmäßiger Rhythmus spart langfristig mehr Kraft als maximale Geschwindigkeit.

LUNGES MIT GEWICHT – Stabilität ist alles

Unter Ermüdung wird die Bewegung schnell unsauber. Besonders häufig werden Schritte zu kurz gesetzt oder das hintere Knie berührt nicht korrekt den Boden.

Trainingsempfehlung: Balance und Rumpfstabilität separat üben, bevor Gewicht erhöht wird.



SLED PUSH & PULL – Technik schlägt rohe Kraft

Viele Einsteigerinnen versuchen, den Schlitten ausschließlich mit Kraft zu bewegen. Effizienter ist jedoch die richtige Körperposition.

Entscheidend sind:

- niedriger Körperschwerpunkt
- stabile Körperspannung
- kurze, kraftvolle Schritte

Warum Techniktraining echte Energie spart

Saubere Bewegungen wirken zunächst langsamer, sind im Wettkampf jedoch deutlich effizienter. Wer Standards automatisiert hat, muss nicht nachdenken – und spart mentale wie körperliche Ressourcen.

Ein sinnvoller Trainingsansatz:

- neue Übungen zunächst ohne Zeitdruck lernen
- Wiederholungen bewusst zählen und kontrollieren
- gelegentlich mit klaren Standards trainieren (z. B. mit Trainingspartnerin als Judge)

Viele erfahrene Athletinnen investieren bewusst Zeit in Technik-Sessions. Nicht, weil sie schwächer sind – sondern weil sie wissen, dass Effizienz im HYROX oft wichtiger ist als reine Kraft.

Der mentale Vorteil: Sicherheit statt Stress

Wer weiß, dass jede Wiederholung zählt, startet entspannter in den Wettkampf. Technik gibt Sicherheit – und Sicherheit reduziert Stress. Gerade für Einsteigerinnen gilt deshalb: nicht nur trainieren, um stärker zu werden, sondern auch, um Bewegungen sauber zu beherrschen. Denn am Ende entscheidet nicht nur Fitness über das Erlebnis im Zielbereich, sondern auch das Gefühl, die eigene Leistung wirklich abrufen zu können.



DIE RICHTIGE AUSRÜSTUNG

Support, der den Unterschied macht

HYROX stellt besondere Anforderungen an Kleidung und Schuhe. Bewegungsfreiheit, Stabilität und Komfort müssen gleichzeitig funktionieren.

Schuhe: Hybrid statt Kompromiss

Der ideale Schuh kombiniert Laufdynamik mit Stabilität für Kraftübungen. Wichtig sind ein sicherer Stand, guter Grip und ausreichend Dämpfung für wiederholte Laufeinheiten.

Sportbekleidung: Performance trifft Selbstvertrauen

Moderne Trainingsbekleidung unterstützt nicht nur physisch, sondern auch mental. Materialien sollten atmungsaktiv sein, Bewegungen mitmachen und gleichzeitig sicheren Halt bieten.

Worauf viele Athletinnen achten: squatproof Materialien, stabiler Support bei intensiven Bewegungen, angenehmes Körpergefühl, auch unter Belastung.

Wenn Kleidung nicht ablenkt, kann der Fokus vollständig auf der Leistung liegen.

MEHR ALS EIN TREND

Eine neue Trainingskultur

HYROX steht sinnbildlich für eine Veränderung im Fitnessverständnis vieler Frauen. Weg von äußeren Erwartungen – hin zu innerer Stärke.

Es geht nicht darum, perfekt zu sein. Sondern darum, sich Ziele zu setzen und daran zu wachsen.

Viele Teilnehmerinnen starten mit dem Wunsch, fitter zu werden. Sie bleiben, weil sie entdecken, was in ihnen steckt.

Gemeinschaft, messbarer Fortschritt und echte Erfolgserlebnisse schaffen eine Motivation, die weit über einzelne Workouts hinausgeht.

Erste Schritte zum ersten Race

Wer neugierig geworden ist, kann einfach beginnen:

- mit funktionellem Ganzkörpertraining starten
- Lauftraining schrittweise integrieren
- gemeinsam mit Freundinnen trainieren
- ein erstes Event als langfristiges Ziel setzen

Der wichtigste Schritt ist dabei nicht der perfekte Trainingsplan – sondern der Mut, anzufangen.

Am Ende eines HYROX-Rennens zählt nicht die Platzierung. Es zählt der Moment, in dem man erkennt, was möglich ist. Vielleicht ist genau das der Grund, warum dieser Sport so viele Frauen begeistert: Er zeigt nicht, wie man aussehen sollte – sondern was man erreichen kann.

Oder anders gesagt: Es geht nicht darum, die Beste zu sein. Sondern darum, stärker ins Ziel zu kommen, als man gestartet ist.

So bleibst du im Büroalltag aktiv

FIT AM ARBEITSPLATZ

Warum wir uns im Arbeitsalltag mehr bewegen sollten

Der moderne Arbeitsalltag ist geprägt von langen Sitzphasen – im Büro, im Homeoffice oder unterwegs. Viele verbringen acht Stunden und mehr vor dem Bildschirm, häufig ohne nennenswerte Pause. Das führt schnell zu Verspannungen im Nacken, müden Schultern oder einem unangenehm steifen Rücken. Die gute Nachricht: Schon kleine Veränderungen können viel bewirken. Mit nur wenigen Minuten Bewegung pro Stunde, einer verbesserten Haltung und bewusster Abwechslung zwischen Sitzen und Stehen lässt sich der Tag deutlich aktiver gestalten. In diesem Beitrag zeigen wir dir, wie du mit einfachen Maßnahmen gesünder, beweglicher und energiegeladener durch die Arbeitszeit kommst.

Die 60-Sekunden-Regel

Wenn du nur eine Sache ändern willst – dann diese:

Steh einmal pro Stunde für eine einzige Minute auf. Streck dich, geh ein paar Schritte, roll die Schultern. Mehr braucht es nicht, um die Durchblutung anzukurbeln und Verspannungen vorzubeugen. Die Minute ist so kurz, dass sie in jeden Arbeitsablauf passt – aber so wirkungsvoll, dass sie deinen gesamten Tag verändern kann.



1

Ergonomie: die Basis für gesundes Arbeiten

Bevor es um Übungen oder aktive Pausen geht, lohnt sich ein Blick auf die Arbeitsplatzgestaltung. Ein ergonomischer Arbeitsplatz entlastet Muskeln und Gelenke und sorgt dafür, dass du dich auch nach einem längeren Arbeitstag wohlfühlst.

Achte darauf, dass deine Füße stabil am Boden stehen und deine Knie ungefähr einen rechten Winkel bilden. Der Rücken sollte Kontakt zur Stuhllehne haben, ohne dass du nach vorne zusammensackst. Besonders wichtig ist die Monitorhöhe: Die oberste Zeile des Bildschirms sollte etwa auf Augenhöhe sein – das verhindert eine unnatürliche Kopfhaltung.

Auch im Homeoffice lässt sich viel mit einfachen Mitteln verbessern. Eine Laptop-Erhöhung, ein stützendes Kissen oder eine angepasste Lichtquelle bringen oft schon mehr Komfort. Wer immer wieder zwischen Sitzen und Stehen wechselt, aktiviert zusätzlich die Muskulatur und hält die Wirbelsäule in Bewegung.

Ein kurzer Selbstcheck zwischendurch reicht: Sitze ich aufrecht? Atme ich frei? Ist mein Bildschirm gut eingestellt? Drei kleine Fragen – große Wirkung.



Das Mini-Stretch-Set fürs Büro

1. Wirbelsäulen-Länge:

Setz dich aufrecht hin, verschränke die Hände über dem Kopf und zieh dich lang nach oben. Atme dabei tief ein und aus.

2. Schulter-Reset:

Zieh die Schultern bis zu den Ohren hoch, halte kurz – und lass sie dann bewusst fallen. Zwei- bis dreimal wiederholen.

3. Wachmacher für die Beine:

Stell dich hin, drück dich auf die Zehenspitzen und senk dich langsam wieder ab. Fünf langsame Wiederholungen reichen völlig.

Dieses Mini-Set dauert keine Minute und kann jederzeit – sogar während eines Calls – eingebaut werden.



Bewegung zwischendurch: 5-Minuten-Übungen am Arbeitsplatz

Bewegung am Arbeitsplatz muss nicht im Schweißausbruch enden. Im Gegenteil: Viele der besten Übungen sind ruhig, effektiv und dauern keine fünf Minuten.

Beginne mit einer Mobilisation für Nacken und Schultern. Sanftes Schulterkreisen nach hinten löst Verspannungen und schafft mehr Raum im Brustbereich. Lass anschließend deinen Kopf zur Seite sinken, während die gegenüberliegende Hand Richtung Boden zeigt – ein einfacher Trick, der tiefe Spannung im Nacken löst.

Auch die Wirbelsäule freut sich über etwas Aufmerksamkeit. Eine langsame Drehbewegung im Sitzen – indem du dich zur Seite drehst und leicht an der Stuhllehne hältst – bringt Flexibilität und wirkt erfrischend. Für Beine und Kreislauf bieten sich Wadenheben oder Mini-Squats am Schreibtisch an. Schon wenige Wiederholungen regen die Durchblutung an.

Tipp: Stell dir alle ein bis zwei Stunden einen Timer. Ein kurzer Stretch oder ein paar Schritte reichen völlig, um deinen Körper aus der Sitzstarre zu holen.

Aktiv durch den Tag: So integrierst du Bewegung in deinen Alltag

Viele glauben, mehr Bewegung bedeute weniger Zeit. Doch das Gegenteil ist oft der Fall: Bewegung macht produktiver, klarer und entspannter. Das Geheimnis liegt darin, Aktivität in den Tag einzubauen – ohne zusätzlich etwas „machen zu müssen“.

Beginne mit Mikro-Pausen: alle 30 bis 60 Minuten kurz aufstehen, strecken, tief einatmen. Im Büro kannst du Wege bewusst aktiver gestalten: Statt zu telefonieren, sprich mit Kolleg:innen persönlich; kurze Abstimmungen lassen sich hervorragend im Gehen erledigen. Und ja, die Treppe statt des Aufzugs macht langfristig einen spürbaren Unterschied.

Wer Routinen mag, kann sich einen 8-Stunden-Bewegungsplan erstellen: morgens sanfte Mobilisation, vormittags eine Stehphase, mittags ein kurzer Spaziergang, nachmittags ein Mini-Workout und abends ein Stretch zum Abschluss. So bleibt der Tag in Bewegung – ohne Stress.

Egal, ob du im Büro oder zu Hause arbeitest: Jede Bewegung zählt. Und oft sind es genau diese kleinen, regelmäßigen Impulse, die langfristig die größten Effekte haben.

TRAIN SMART, FEEL STRONG

Warum der richtige Sport-BH so wichtig ist

Ein guter Sport-BH zählt zu den wichtigsten Ausrüstungsstücken für sportlich aktive Frauen – und dennoch wird er häufig weniger ernst genommen als Schuhe oder funktionelle Kleidung. Dabei braucht die Brust beim Sport deutlich mehr Unterstützung, als vielen bewusst ist. Schon leichte Laufeinheiten oder ein zügiges Workout lassen das Brustgewebe in verschiedene Richtungen schwingen. Diese Bewegung ist nicht nur unangenehm, sondern belastet das Bindegewebe und kann zu Schmerzen oder Verspannungen führen. Ein passender Sport-BH reduziert diese Impulse, schützt das empfindliche Gewebe und trägt dazu bei, dass das Training angenehmer und effektiver wird.

Die richtige Größe: die Basis für perfekten Halt

Die Grundlage für eine gute Passform ist die richtige Größe. Da Sport-BHs je nach Schnitt und Material unterschiedlich ausfallen können, lohnt es sich, die Maße regelmäßig zu überprüfen. Entscheidend sind zwei Werte: der Unterbrustumfang, der direkt unter der Brust gemessen wird, und der Brustumfang, der an der stärksten Stelle der Brust ermittelt wird. Beide Maße sollten eng, aber nicht einschnürend genommen werden. Aus diesen beiden Zahlen ergibt sich die Größe, wobei die Unterbrustweite die Zahl bestimmt und der Brustumfang das Cup beeinflusst. Da jeder Hersteller anders arbeitet, ist die nachfolgende Tabelle eine Orientierung, aber kein absoluter Standard.

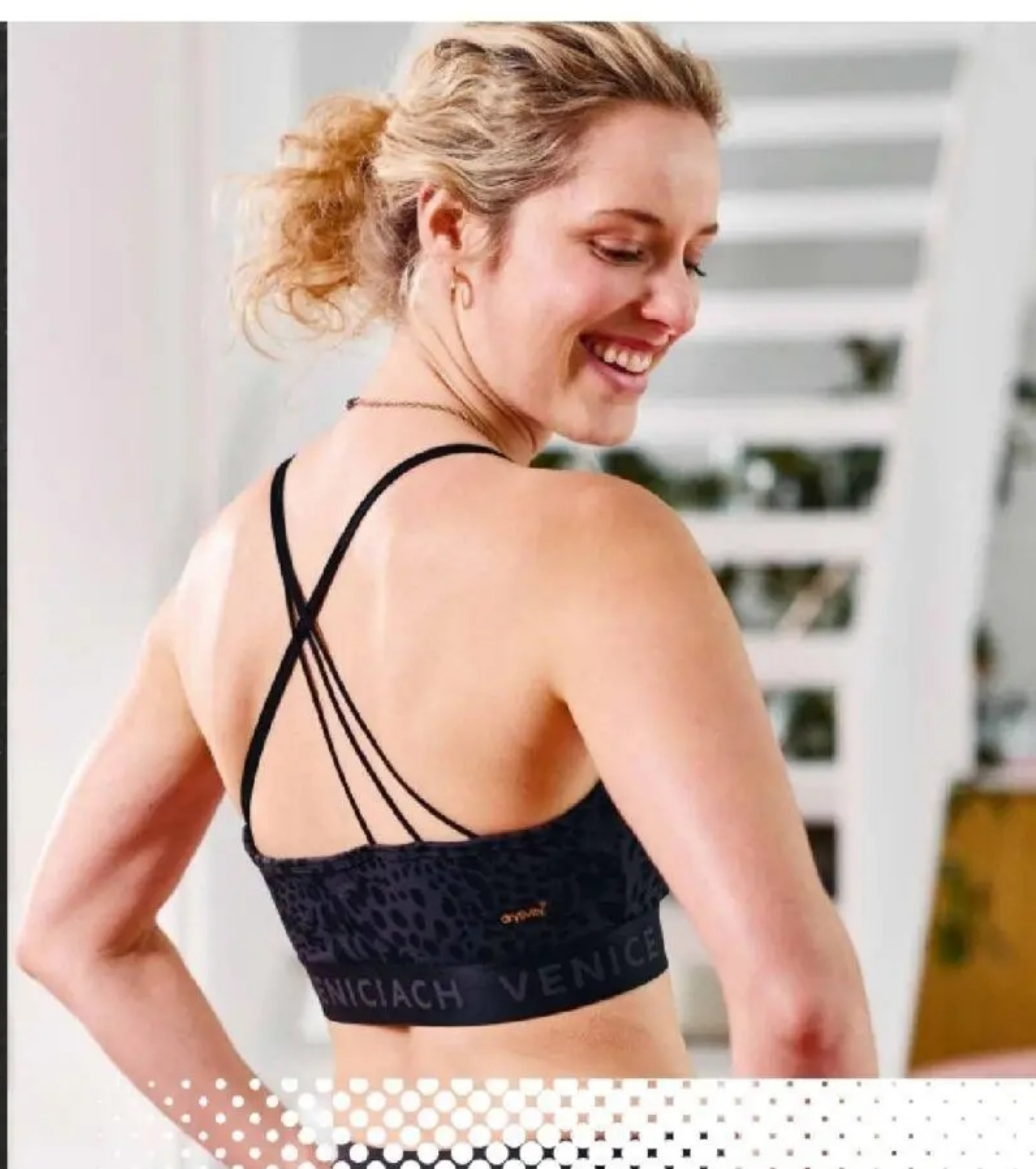


Bund	Cupgröße*							
	A 2,5 cm	B 5 cm	C 7,5 cm	D 10 cm	E 10,5 cm	F 15 cm	G 16,5 cm	H 17,5 cm
65	XS	XS	XS	XS	XS	XS	XS	XS
70	XS	XS	S	S	S	S	S	S
75	S	S	S	M	M	M	M	M
80	M	M	M	L	L	L	L	L
85	L	L	L	XL	XL	XL	XL	XL
90	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL	XL
95	2 XL	2 XL	2 XL	2 XL	2 XL	2 XL	2 XL	2 XL

*Cupgrößen basieren auf der Differenz zwischen Brust- und Unterbrustumfang

TIPP:

Du hast die ideale Größe des BHs gefunden, wenn die Brust weder eingedrückt wird noch zu viel Platz im Cup hat. Kannst du rechts und links noch zwei Finger unter das Brustband stecken, sitzt dieses perfekt und ist nicht zu eng oder zu weit. Außerdem sollte der BH verschiedene Einstellmöglichkeiten bieten, weil du ihn so vor allem bei besonders intensiven Trainingseinheiten perfekt an deinen Körperbau anpassen kannst. Verzichte beim Kauf keinesfalls darauf, den BH erst anzuprobieren – nur so findest du heraus, ob er dir den nötigen Komfort bietet!



Support-Level im Vergleich: low, medium oder high?

Nachdem die individuelle Größe ermittelt ist, stellt sich die Frage nach dem passenden Halt. Je nach Sportart unterscheiden sich Intensität, Bewegungsumfang und Belastung. Deshalb wird zwischen drei Support-Levels unterschieden, die Orientierung bieten: Für leichte Sportarten oder Bewegungsabläufe ohne Sprünge genügt

Support-Level	Geeignete Sportarten	Charakteristik
Low Support	Yoga, Pilates, leichtes Training	Sehr weiche Materialien, hohe Bewegungsfreiheit, geringe Kompression
Medium Support	Krafttraining, Fitness, Radfahren	Stabilere Stoffe, moderater Halt, breitere Träger
High Support	Laufen, HIIT, Ballsportarten	Maximale Stabilität, verstärkte Zonen, starke Kompression oder Unterstützung durch Cups

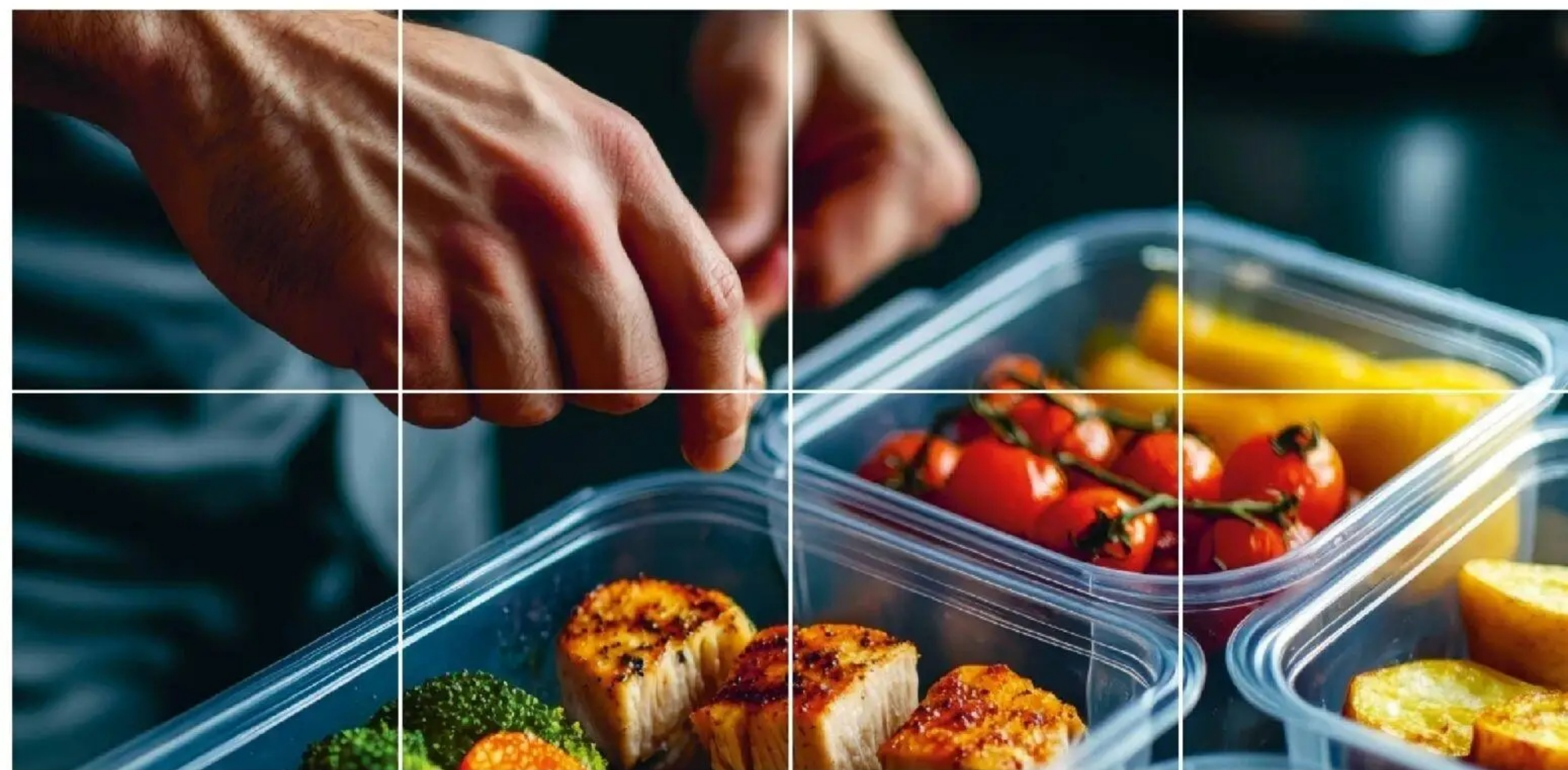
oft ein BH mit niedrigem Halt. Moderate Belastungen – etwa beim Radfahren oder im Krafttraining – profitieren von mittlerer Unterstützung. Bei intensiven Sportarten wie HIIT oder Lauftraining hilft ein High-Support-Modell, die Bewegungen effektiv zu minimieren und die Brust stabil zu halten. Ein weiterer wichtiger Unterschied besteht

zwischen BHs, die durch Kompression arbeiten, und solchen, die durch geformte oder separate Cups (sogenannte Encapsulation-Modelle) stützen. Letztere sind besonders für größere Cups oder intensive Sportarten geeignet, während Kompressionsmodelle bei kleineren Körbchengrößen und mittlerer Belastung oft ausreichend sind.

Wichtig: die richtige Pflege, damit dein Sport-BH lange stützt
Sport-BHs sollten möglichst schonend gewaschen werden – idealerweise im Schonwaschgang oder per Hand. Weichspüler kann die Elastizität der Fasern beeinträchtigen und sollte deshalb vermieden werden. Nach dem Waschen sollten sie lufttrocknen, denn Hitze kann das Material ausleihen. Da die Fasern durch Schweiß, Reibung und wiederholte Wäschen beansprucht werden, lässt die Stützfunktion mit der Zeit nach. Viele Sportlerinnen bemerken nach etwa 30 bis 50 Wäschen, dass der Halt nachlässt – ein guter Zeitpunkt, um über ein neues Modell nachzudenken.

Das richtige Modell stärkt Körpergefühl und Trainingserlebnis

Ein gut ausgewählter Sport-BH stärkt nicht nur das Körpergefühl, sondern verbessert auch das Trainingserlebnis. Er schützt das Gewebe, bietet Stabilität und ermöglicht freie Bewegung in jeder Sportart. Wer seine Größe kennt, das passende Support-Level wählt und auf eine gute Passform achtet, findet schnell das Modell, das jedes Workout angenehmer und selbstbewusster macht.



Einfach, lecker, stressfrei

MEAL PREP FÜR DEN EINSTIEG

Weniger Stress, mehr Energie und eine Ernährung, die ganz selbstverständlich in deinen Trainingsalltag passt: Genau das steckt hinter Meal Prep.

Wenn du Mahlzeiten oder einzelne Komponenten im Voraus planst und vorbereitest, nimmst du dir eine Menge Druck aus der Woche. Anstatt jeden Tag aufs Neue zu überlegen, was du kochen sollst, entscheidest du dich einmal – und profitierst gleich mehrere Tage davon. Meal Prep funktioniert ohne Dogma und ohne Perfektion. Es ist ein flexibles System, das deinen Alltag leichter macht und dafür sorgt, dass gute Entscheidungen einfacher werden.

Was ist Meal Prep?

Meal Prep bedeutet, Mahlzeiten so vorzubereiten, dass du sie in den nächsten Tagen sofort griffbereit hast. Das kann ein komplettes Gericht sein – etwa ein Curry, eine Bowl oder eine Pastabox – oder ein einzelner Baustein, den du flexibel kombinierst. Viele arbeiten mit einer Mischung aus beidem: ein paar fertig gekochte Gerichte für hektische Tage und einige Basics, die man je nach Lust und Laune ergänzt.

Entscheidend ist weniger die Menge, sondern die Wirkung: Du planst voraus, bereitest vor und schaffst dir damit eine klare Struktur, die deinen Alltag deutlich entspannter macht. Das Schöne daran: Du musst dich nicht festlegen oder streng an Regeln halten. Schon zwei vorbereitete Gerichte können den Unterschied machen, weil du weißt, dass im Kühlschrank immer etwas Gutes auf dich wartet.

So gelingt der Einstieg – ganz ohne Druck

Der vielleicht wichtigste Tipp lautet: Starte klein. Du musst nicht gleich vier Mahlzeiten pro Tag vorbereiten oder jedes Gericht perfekt durchplanen. Zwei bis drei vorbereitete Boxen pro Woche reichen völlig aus, um den Effekt zu spüren.

Ein guter Einstieg gelingt, wenn du mit einfachen Lebensmitteln beginnst, die sich vielseitig verwenden lassen. Dazu gehören Kohlenhydratquellen wie Reis, Nudeln oder Kartoffeln, Proteine wie Hähnchen, Eier, Tofu oder Hülsenfrüchte sowie eine Auswahl an frischem oder tiefgekühltem Gemüse. Mit ein paar Basics im Kühlschrank bist du für fast alles gerüstet.

Bevor wir zu einer praktischen Liste kommen, ein kurzer Hinweis: Du brauchst kein professionelles Equipment. Ein paar robuste Dosen und etwas Platz im Kühlschrank reichen völlig aus.

Diese Grundausstattung hilft beim Start besonders:

- 6–10 luftdicht verschließbare Dosen (Glas oder BPA-frei)
- 2–3 Schraubgläser für Salate und Frühstück
- kleine Behälter für Dressings und Toppings
- ein gutes Messer, ein großes Schneidebrett und ein Backblech
- eine Kühltasche für unterwegs
- Wenn du dir einmal pro Woche bewusst Zeit nimmst – etwa 60 bis 90 Minuten –, entsteht eine Routine, die du schnell nicht mehr missen möchtest.

Typische Einstiegsfehler – und wie du sie vermeidest

Viele starten hochmotiviert und verlieren sich dann im Detail. Meal Prep funktioniert am besten, wenn du es pragmatisch angehst. Häufige Stolperfallen sind überambitionierte Pläne, zu komplizierte Rezepte oder falsch gelagerte Lebensmittel. All das lässt sich leicht vermeiden.

Vermeide zum Start:

- zu viele Rezepte auf einmal, was schnell überfordert
- zu wenig Abwechslung, wodurch Gerichte langweilig wirken
- falsche Lagerung, z. B. warme Speisen zu früh verpacken
- unrealistische Portionsgrößen
- fehlende „Plan B“-Optionen für besonders volle Tage

Hygieneregeln

- Gekochtes Lebensmittel max. 2 Stunden ungekühlt stehen lassen.
- Im Kühlschrank bei $\leq 5^{\circ}\text{C}$ lagern.
- Haltbarkeit (Faustwerte):
 - gekochter Reis/Nudeln: 3–4 Tage
 - gegartes Fleisch/Tofu: 3–4 Tage
 - Dressings separat: 4–5 Tage
 - Salate im Glas (Dressing unten): 3 Tage
- Geruch/Optik checken – im Zweifel: Weg damit.

Die Vorteile von Meal Prep

Meal Prep macht das Leben an vielen Stellen leichter – von der Planung über die Ernährung bis hin zur Regeneration nach dem Training. Wenn dein Essen bereits fertig vorbereitet ist, treffen sich Alltag und gesunder Lifestyle plötzlich ganz mühelos.

Darum lohnt sich Meal Prep:

- ☑ **Zeit sparen:**
ein Kochblock pro Woche statt täglicher Küchen-Sprints.
- ☑ **Geld sparen:**
geplante Einkäufe, weniger Wegwerfen, weniger spontane Essensbestellungen.
- ☑ **Besser essen:**
nährstoffreich statt „irgendwas“.

Meal Prep gibt dir Struktur, ohne dich einzuschränken. Es ist ein Werkzeug, das dich unterstützt – nicht etwas, das dich kontrolliert.

- ☑ **Stress reduzieren:**
Entscheidungen sind vorab getroffen.
- ☑ **Konstante Energie:**
Regelmäßige, balancierte Mahlzeiten unterstützen Alltag & Training.
- ☑ **Flexibel bleiben:**
Vorbereitete Bausteine lassen sich kreativ kombinieren.

Schritt-für-Schritt-Anleitung: dein Meal Prep Workflow

Meal Prep ist einfacher, als viele denken. Eine wiederkehrende Struktur erleichtert den Einstieg und sorgt dafür, dass du deine Woche mit einem guten Gefühl beginnst.

Damit du sofort mitmachen kannst, hier ein klarer Fahrplan.

So sieht Meal Prep in sieben unkomplizierten Schritten aus:

1. Überlege dir, wie deine Woche aussieht – Training, Meetings, Unterwegssein.
2. Entscheide dich für wenige, alltagstaugliche Gerichte.
3. Schreibe eine Einkaufsliste, die nur enthält, was du wirklich brauchst.
4. Bereite alle Zutaten vor – waschen, schneiden, marinieren.
5. Koche parallel, um Zeit zu sparen: Gemüse im Ofen, Reis auf dem Herd, Protein in der Pfanne.
6. Lass alles vollständig abkühlen und verteile die Portionen.
7. Lagere deine Gerichte sicher und griffbereit im Kühlschrank.

Anfängerfreundliche Meal-Prep-Rezeptideen

OVERNIGHT OATS „PROTEIN-BOOST“

Ein unkompliziertes Frühstück, das du am Abend zuvor zubereitest und morgens sofort genießen kannst.

Zutaten (für 4 Gläser):

240g zarte Haferflocken
600 ml Milch oder Pflanzendrink
300g Skyr oder Joghurt (pflanzlich möglich)
2 EL Chiasamen
2 EL Leinsamen, geschrotet
2 EL Honig oder Ahornsirup (optional)
1 TL Zimt, 1 TL Vanille

Toppings:

200g Beeren (TK okay)
40g Nüsse, optional 2 EL Erdnussmus

Haltbarkeit: gekühlt 3 Tage
(Toppings frisch dazu).



Zubereitung:

1. Haferflocken, Milch, Skyr oder Joghurt, Chiasamen, Leinsamen, Zimt und Vanille gut verrühren. Nach Belieben süßen.
2. Die Mischung auf vier Gläser verteilen und über Nacht kalt stellen.
3. Am Morgen mit Beeren, Nüssen und Nussmus toppen.



MEDITERRANE PASTABOX

Ein sättigender Lunch, der sich hervorragend kalt essen lässt und richtig gute Laune macht.

Zutaten (für 3–4 Portionen):

300 g Vollkorn-Penne
1 Zucchini, 1 rote Paprika, 10 Kirschtomaten
1 Glas Kichererbsen (abgetropft, ca. 240 g)
80 g schwarze Oliven, entsteint
2 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft
1 TL Oregano, 1 TL Basilikum (getrocknet), Salz, Pfeffer
150 g Feta (oder veganer Feta)

Zubereitung:

1. Die Pasta al dente kochen, anschließend abgießen und kalt abschrecken.
2. Das Gemüse würfeln bzw. halbieren.
3. Alles zusammen mit Kichererbsen, Oliven, Öl, Zitronensaft, Kräutern, Salz und Pfeffer mischen.
4. Den Feta zum Schluss darüberbröseln.

Haltbarkeit: gekühlt 3 Tage.

Meal Prep Hack: Dressing separat, wenn's länger saftig bleiben soll.

Variante: 1 Dose Thunfisch oder 200 g gebratenes Hähnchen in Stücken ergänzen

Zum Einstieg eignen sich einfache, vielseitige Gerichte, die nicht viel Vorbereitung brauchen und sich gut kombinieren lassen. Die folgenden Rezepte für 2–4 Portionen sind bewusst unkompliziert gehalten und lassen sich problemlos verdoppeln oder variieren.

QUINOA-SALAT

MIT GEMÜSE & FETA



Ein frischer, leichter Salat, der im Glas mehrere Tage knackig bleibt.

Zutaten (für 4 Portionen):

250 g Quinoa, gekocht (ca. 700 g gegart)
1 Gurke, 1 rote Paprika, 1 rote Zwiebel
200 g Kirschtomaten
150 g Feta

Dressing:

3 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft
1 TL Senf, Salz, Pfeffer, Petersilie/Minze

Zubereitung:

1. Quinoa nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen.
2. Gemüse würfeln und mit der Quinoa mischen.
3. Das Dressing verrühren und unterheben.
4. Zum Schluss den Feta darüberstreuen.

Haltbarkeit: gekühlt 3 Tage.

To go: in Schraubgläser schichten (Dressing ganz unten, Quinoa, Gemüse, Feta oben).



CURRY MEAL PREP

Ein warmes Gericht für die Wohlfühlmomente der Woche – vegetarisch oder mit Hähnchen.

Zutaten (für 4 Portionen):

240 g Basmatireis (roh)
 1 EL Öl, 1 Zwiebel, 1–2 Knoblauchzehen
 1–2 EL Currypaste (gelb/rot, je nach Schärfe)
 400 ml Kokosmilch
 300–400 g Gemüse (z. B. Brokkoli, Karotten, Zucchini, TK-Erbsen)
 Protein: 1 Dose Kichererbsen oder 400 g Hähnchen in Stücken
 Limette, frischer Koriander (optional), Salz

Zubereitung:

1. Reis kochen.
2. Zwiebel/Knoblauch anbraten, Currypaste kurz mitrösten.
3. Kokosmilch zugeben, aufkochen. Gemüse + Protein dazu, 10–12 Min. köcheln.
4. Mit Limette, evtl. Koriander und Salz abschmecken. Mit Reis portionieren.

Haltbarkeit: gekühlt 3–4 Tage.

Freezer-Tipp: Curry (ohne Reis) portionsweise einfrieren (bis 3 Monate).

Troubleshooting & smarte Shortcuts

- Keine Zeit zum Kochen? Greife zu TK-Gemüse, Konserven (Bohnen/Kichererbsen), Mikrowellenreis.
- Saucen retten alles: 1 Basisbowl → 3 Geschmacks-welten (Asien: Soja + Sesam; Mediterran: Pesto + Zitrone; Mexikanisch: Limette + Koriander + Paprika).
- Unterwegs ohne Kühlschrank? Nutze Kühltasche und Kühlakku. Wähle Mahlzeiten, die kalt gut schmecken (Pasta Salat, Quinoa Salat, Wraps).
- Sonntags keine Lust? Mittwoch eine Mini-Prep (30 Min.) einschieben: Eier kochen, Ofengemüse, Dressing, Quinoa.



SNACKBOX „FIT & SATT“

Perfekt für lange Tage, an denen du zwischen Terminen oder Trainingsslots Energie brauchst.

Bausteine (pro Box wählen):

Protein: 1 hartgekochtes Ei oder 150 g Skyr oder 1 Portion Hüttenkäse

Carbs: 1 Vollkornwrap in Streifen oder 2–3 Reiswaffeln oder Trauben (100–150 g)

Fette: 20–25 g Nüsse oder 2 EL Hummus

Frisches: Gemüsesticks (Möhre, Gurke, Paprika) und Obst (Beeren, Apfel)

Tipp: in kleinen Döschen verpacken, damit nichts matscht.



SALAT IM GLAS

Ein idealer Begleiter für unterwegs, da er bis zu drei Tage frisch bleibt.

3 Gläser schichstest du wie folgt (von unten nach oben):

1. Dressing: 2 EL Olivenöl + 1 EL Balsamico + 1 TL Senf + Salz/Pfeffer (pro Glas)
2. Robuste Zutaten: Kichererbsen (80 g), Mais (50 g)
3. Gemüse: Gurke, Paprika, Möhren
4. Blattsalat: Rucola/Spinat
5. Topping: Feta (40 g) oder geröstete Nüsse/Saaten

Anwendung: vor dem Essen schütteln, in eine Schüssel stürzen.



OFENGEMÜSE VOM BLECH MIT PROTEIN NACH WAHL

Ein Meal-Prep-Klassiker: Du schneidest, würzt und lässt den Ofen arbeiten.

Zutaten (für 4 Portionen):

1 kg gemischtes Gemüse (z. B. Süßkartoffel, Zucchini, Paprika, rote Zwiebel, Brokkoli)

2–3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß, Rosmarin/Thymian

Protein-Option: 400 g Hähnchenfilet oder 400 g Tofu in Würfeln (mit 1 EL Sojasauce + 1 TL Stärke marinieren)

Zubereitung:

1. Ofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.
2. Gemüse auf 2 Bleche verteilen, würzen, 25–30 Min. rösten.
3. Protein separat garen (Hähnchen im Ofen 18–20 Min., Tofu in der Pfanne knusprig braten).
4. Mit Pesto, Hummus oder Joghurt-Zitronen-Dip servieren.

Haltbarkeit: gekühlt 3–4 Tage.

Mix & Match: als Bowl mit Reis/Quinoa oder kalt im Wrap.

Sicherheit & Lagerung – kurz & klar

- Speisen schnell abkühlen, erst dann verpacken.
- Luftdicht verschließen, beschriften (Datum + Inhalt).
- Kühlschrank: meist 3–4 Tage.
- Einfrieren: gekochte Currys, Bolognese, Chilis, Suppen (3 Monate).
- Aufwärmen: schonend erhitzen; Reis und Geflügel immer gut durchwärmen.

3-Tages-Plan: Beispiel für den Einstieg

Tag 1

Overnight Oats • Mediterrane Pastabox
Snackbox • Curry

Tag 2

Overnight Oats • Quinoa-Salat • Snackbox
Ofengemüse und Tofu

Tag 3

Overnight Oats • Salat im Glas • Snackbox
Ofengemüse und Hähnchen



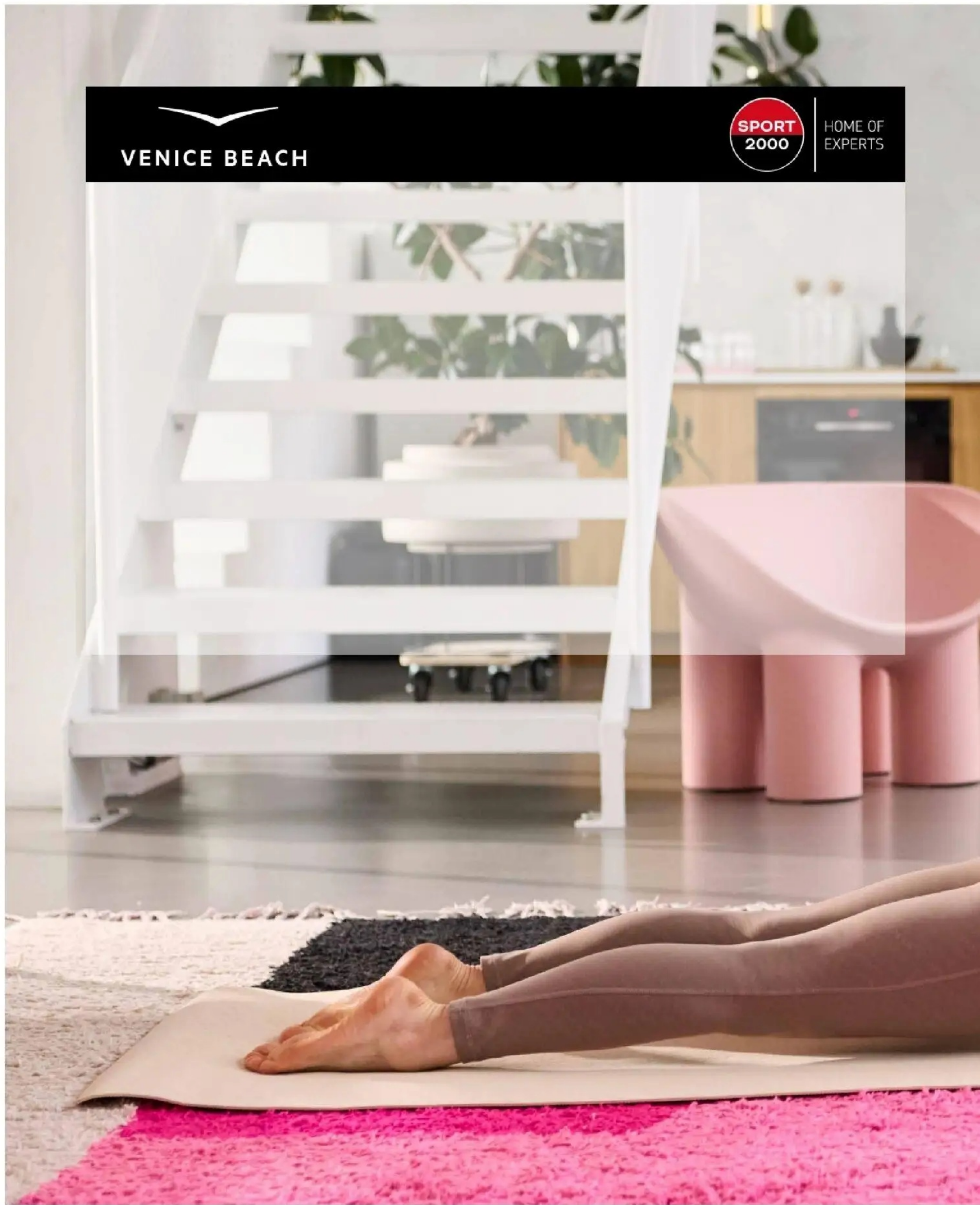
Meal Prep ist kein Dogma, sondern ein Werkzeug. Du bestimmst Tempo, Rezepte und Abwechslung. Starte klein, halte es simpel, und du wirst schnell merken: Gut vorbereitet essen fühlt sich an wie ein Trainings-Boost für deinen Alltag.



VENICE BEACH



HOME OF
EXPERTS









Beweglichkeit meets Achtsamkeit

MOBILITY 2.0

Wenn Beweglichkeit mehr wird als Dehnen

Mobility war lange Zeit ein technisches Thema: Dehnen, Gelenkwinkel, ein bisschen Funktionalität – fertig. Doch der Trend geht zurück zum Körpergefühl. Zur Ruhe. Zu Bewegungen, die nicht nur mobil machen, sondern den ganzen Menschen einbeziehen. Mobility wird weicher, fließender, bewusster. Ein Mix aus modernem Stretching, achtsamen Elementen und kleinen Atemritualen, die dein Nervensystem wieder in Balance bringen.

Das Spannende: Dadurch wirkt Mobility plötzlich nicht mehr wie eine lästige Pflicht vor dem Training, sondern wie ein kleines Self-Care-Ritual, das Körper und Geist gleichzeitig auflädt. Es passt perfekt zu Konzepten wie Reformer Pilates und Barre. Zu Training, das sich kraftvoll anfühlt, aber zugleich elegant, präzise und achtsam.

Wenn du dieses neue Mobility-Gefühl einmal erlebt hast, willst du es in deinem Alltag nicht mehr missen. Denn es geht nicht nur darum, beweglicher zu werden – sondern darum, dich wieder mit dir selbst zu verbinden.

Mehr Bewegungsfreiheit, bessere Haltung, weniger Spannung: Mobility 2.0 verbindet Athletik mit Achtsamkeit – für Training, das wirklich wirkt.

**In den Flow kommen:
Bewegung, die sich gut anfühlt**

Mobility Flow

„Morning Reset“ – dein sanfter Start

(ca. 6–8 Minuten)

Ein ruhiger Flow, der von oben nach unten durch den Körper wandert. Ideal am Morgen, vor dem Training oder zum Runterfahren am Abend.

WARUM FLOWS BESSER SIND ALS STATISCHES DEHNEN

Fließende Bewegungen bringen deinen ganzen Körper in Verbindung. Während du dich durch einen Flow bewegst, arbeiten Muskeln, Faszien und Gelenke nicht einzeln, sondern miteinander. Diese Ganzkörperkoordination macht dich nicht nur beweglicher, sondern auch stabiler.

Statt deinen Körper „herunterzufahren“, wie es beim langen statischen Halten passiert, aktivieren Mobility-Flows deine Muskulatur sanft. Du wirst wacher, präsenter und fühlst dich sofort bereit für den Tag oder dein Training. Sie passen außerdem perfekt in den Alltag: Wenn du dich bückst, drehst oder etwas aufhebst, bewegt sich dein Körper schließlich auch nicht statisch – sondern dynamisch und fließend. Genau deshalb wirken Flow-Bewegungen so natürlich.

1

Cat Cow – ankommen & Wirbelsäule wecken

Komm in den Vierfüßlerstand auf deine Matte: Die Hände stehen unter den Schultern, die Knie unter den Hüften. Deine Finger sind weit aufgefächert, der Blick geht locker nach unten.

Mit der Einatmung hebst du dein Brustbein sanft an, lässt den Bauch Richtung Matte sinken und ziehst die Schultern zurück. Dein Blick darf sich leicht nach vorne richten – es entsteht eine weiche, fließende Welle durch deine Wirbelsäule. Mit der Ausatmung schiebst du dich aktiv vom Boden weg: Dein Rücken wird rund, das Kinn sinkt Richtung Brust, das Schambein zieht nach vorne. Du machst dich lang zwischen den Schulterblättern.



2

Dynamic Side Stretch – Raum schaffen in der Flanke

Setz dich aufrecht hin oder komm in einen hohen Kniestand. Mit der Einatmung hebst du den rechten Arm weit nach oben. Mit der Ausatmung lehnst du dich sanft zur linken Seite, ohne die Hüfte mitzuziehen. Du schaffst Länge, statt „zu ziehen“.

Atme tief in die gedehnte Seite hinein. Mit der nächsten Einatmung kommst du zurück zur Mitte, wechselst den Arm und lehnst dich in die andere Richtung. Die Bewegung bleibt weich und fließend. Spür, wie die Rippenbögen sich heben und die Atmung freier wird.



3

Neck Stretch – Spannung aus Nacken & Schultern lösen

Bleib sitzen oder im Kniestand. Lass den Kopf langsam zur rechten Seite sinken, als würdest du dein Ohr Richtung Schulter bringen. Die Schultern bleiben tief.

Für eine sanfte Intensivierung kannst du die linke Hand weit nach unten ziehen oder die Hände hinter dem Rücken verschränken.

Nach ein paar Atemzügen wechselst du die Seite. Stell dir vor, wie sich die Spannung mit jeder Ausatmung aus dem Nacken löst und schwer nach unten sinkt.



4

Child to Cobra – Rücken & Vorderseite in Balance bringen

Komm auf die Matte in die Child's Pose. Die Arme liegen nach vorne ausgestreckt, die Stirn ruht weich am Boden. Mit der Einatmung rollst du die Wirbelsäule Welle für Welle nach vorne, bis du in einer weichen Kobra ankommst: Das Brustbein hebt sich, Bauch und Oberschenkel bleiben am Boden, die Schultern fließen weg von den Ohren.

Mit der Ausatmung schiebst du dich wieder zurück in die Child's Pose – rund, weich und kontrolliert. Dieser Flow verbindet Loslassen und Öffnen, Kraft und Entspannung – ein echter Reset für Rücken und Brust.

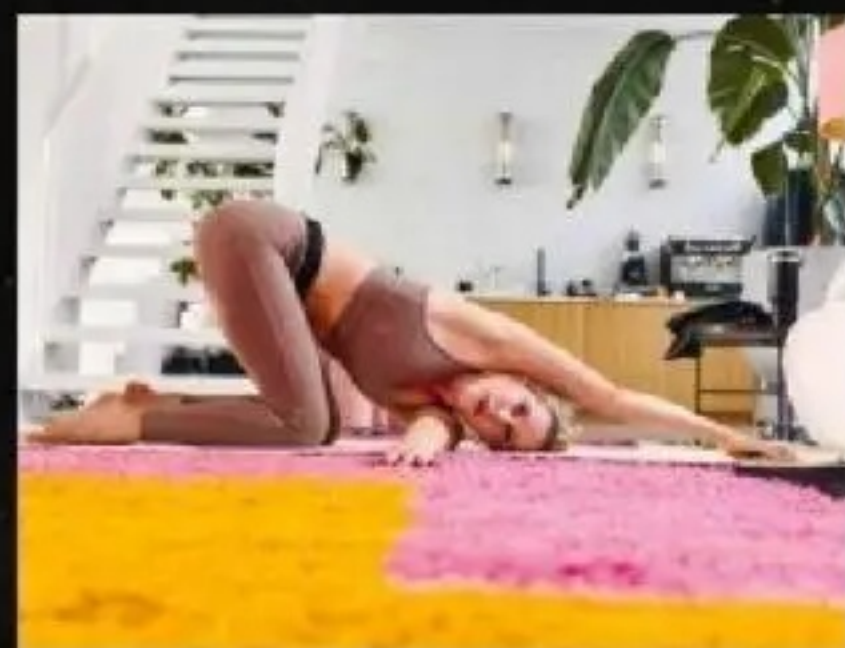


5

Thread the Needle – Brustwirbelsäule öffnen

Aus dem Vierfüßlerstand schiebst du den rechten Arm unter der linken Achsel hindurch. Die Schulter sinkt sanft Richtung Boden, der Kopf ruht entspannt. Spür die Drehung in der Brustwirbelsäule, die Länge im Rücken und die Ruhe im Atem.

Mit der Einatmung kommst du zurück in den Vierfüßlerstand. Dann gleitest du mit dem linken Arm unter der rechten Seite hindurch. Der Flow bleibt ruhig und fühlt sich an wie ein Auswringen für verspannte Bereiche entlang der Wirbelsäule.



6

Lunge to Runner's Stretch – Hüfte & hintere Kette öffnen

Steig mit dem rechten Fuß nach vorne in einen tiefen Ausfallschritt. Das hintere Knie darf am Boden bleiben. Die Hüfte sinkt weich Richtung Matte, während Brust und Blick sich leicht heben. Atme bewusst ein, spür die Öffnung in der Hüfte.

Mit der Ausatmung schiebst du das Gesäß nach hinten und streckst dein vorderes Bein lang aus. Die Zehen ziehen sanft Richtung Schienbein. Dein Oberkörper lehnt sich locker nach vorne – ohne Druck. Mit der Einatmung kommst du wieder in den Lunge. Einatmen – öffnen. Ausatmen – dehnen. Wechsel dann die Seite und spür, wie viel leichter sich die Hüfte nach ein paar Atemzügen anfühlt.



Den Flow ausklingen lassen: Setz dich am Ende für einen Moment aufrecht hin, leg die Hände auf den unteren Bauch und nimm zwei tiefe Atemzüge. Spür die Wärme im Körper, die Länge in der Wirbelsäule und die Ruhe im Kopf.

Atmung & Nervensystem: der unterschätzte Schlüssel

Mobility funktioniert nur dann richtig gut, wenn dein Körper loslassen kann. Und das passiert erst, wenn dein Nervensystem aus dem Stressmodus herauskommt. Deshalb gehört Atmung 2026 fest zum Mobility-Trend. Atmen ist unser eingebauter Schalter für Entspannung – und du kannst ihn jederzeit aktivieren.

4-7-8 Breathing – der körperliche Reset

Atme vier Sekunden lang ein, halte die Luft für sieben Sekunden und atme dann acht Sekunden lang aus. Der verlängerte Ausatem signalisiert deinem Körper: Alles gut, du bist sicher. Muskeln lösen sich, die Atmung wird tiefer, Bewegungen werden geschmeidiger. Schon zwei Minuten reichen, um den Unterschied zu spüren.

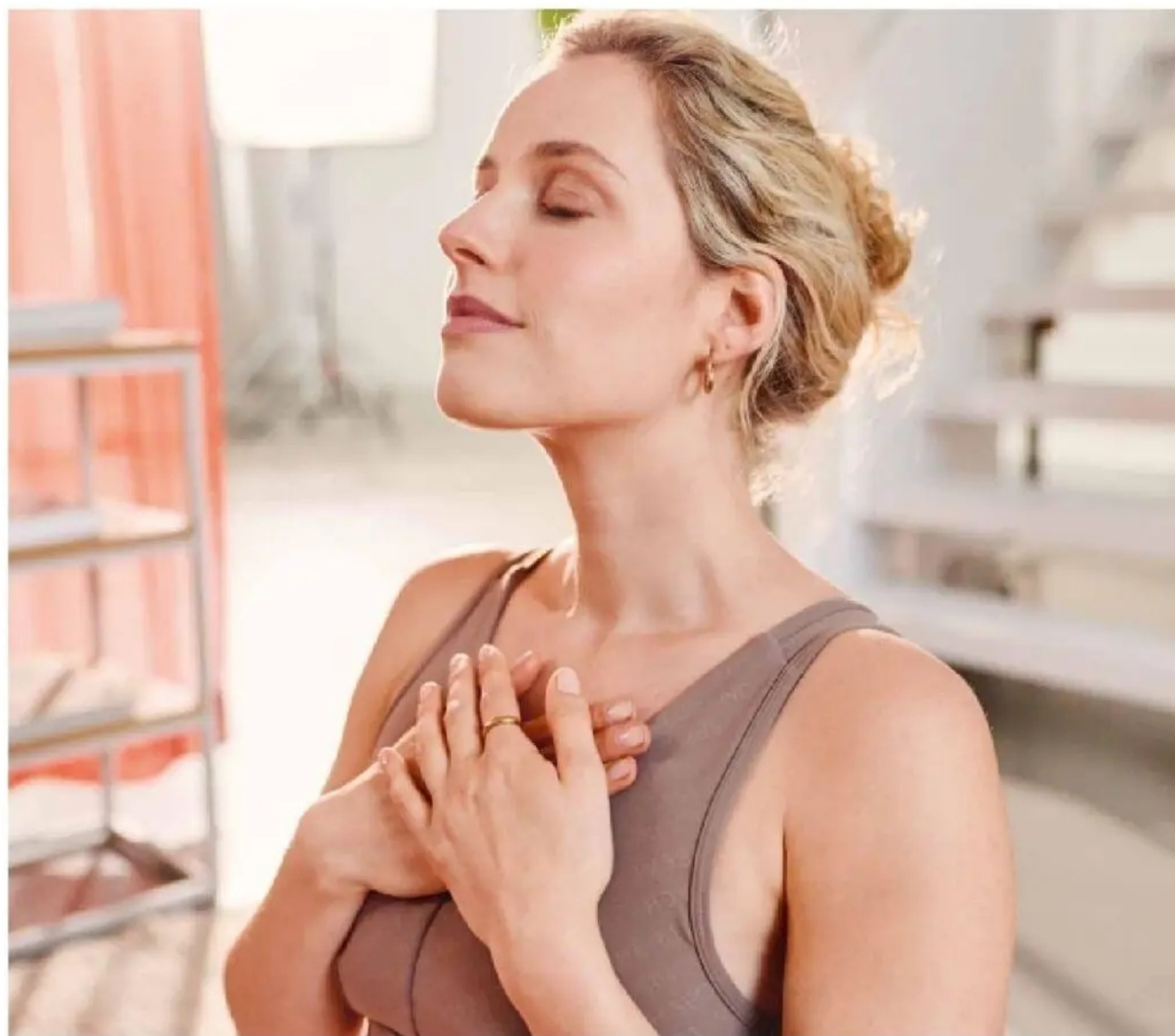
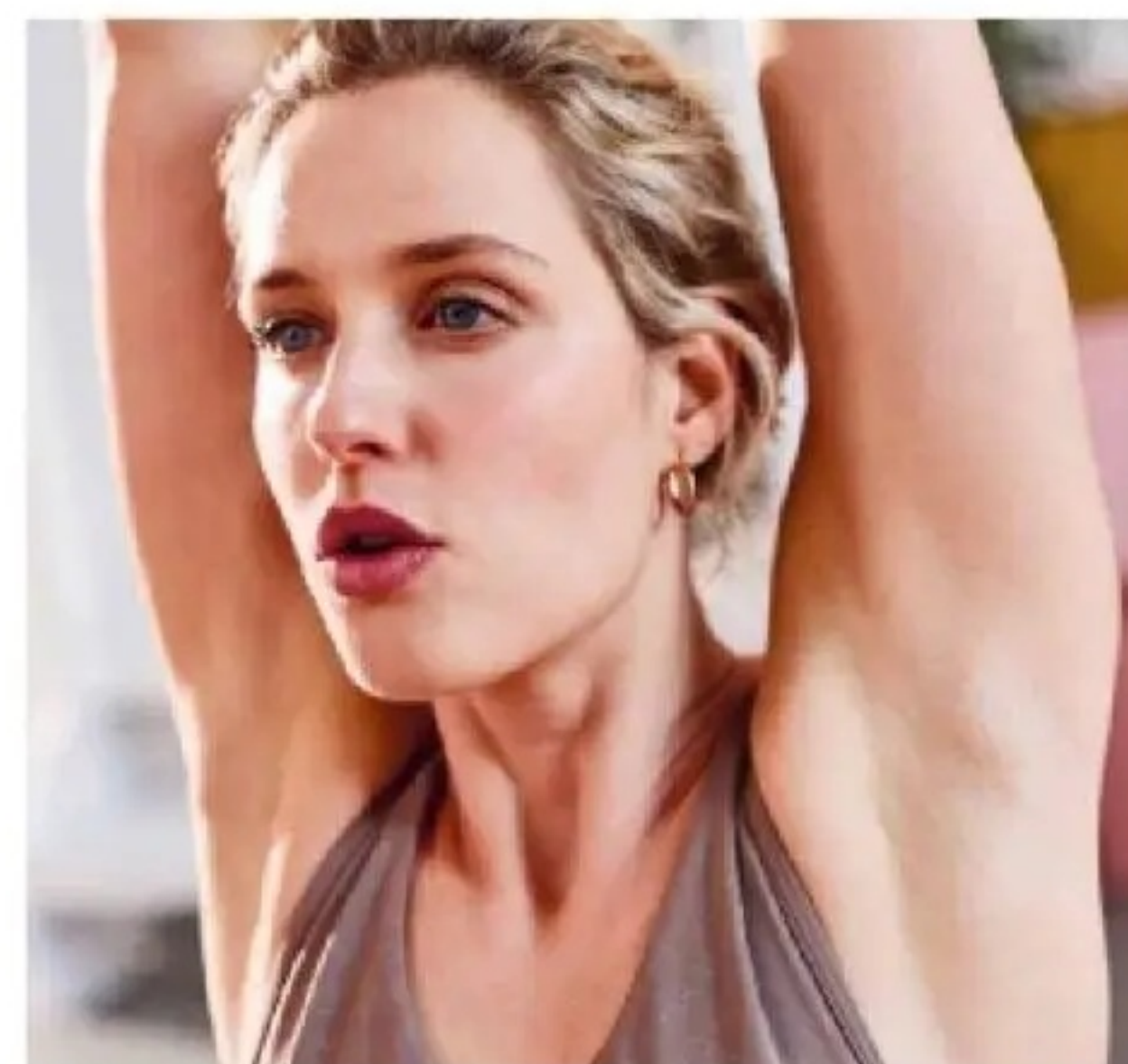
Box Breathing – wenn der Kopf voll ist

Stell dir deinen Atem wie einen kleinen Quadrat-Rhythmus vor: vier Sekunden ein, vier halten, vier aus, vier halten. Dieses Muster bringt sofort Klarheit in den Kopf und hilft dir, dich wieder auf deinen Körper einzulassen. Perfekt vor einem Mobility-Flow oder zwischendurch im Büro.

Der „Release Breath“ – Spannung loslassen

Atme tief ein. Und lass mit einem hörbaren, langen „Haaa“ los. Es ist erstaunlich, wie viel Spannung man in den Schultern, im Becken, im Gesicht festhält. Dieser Atemzug löst sie – und macht deine Bewegungen freier und geschmeidiger.

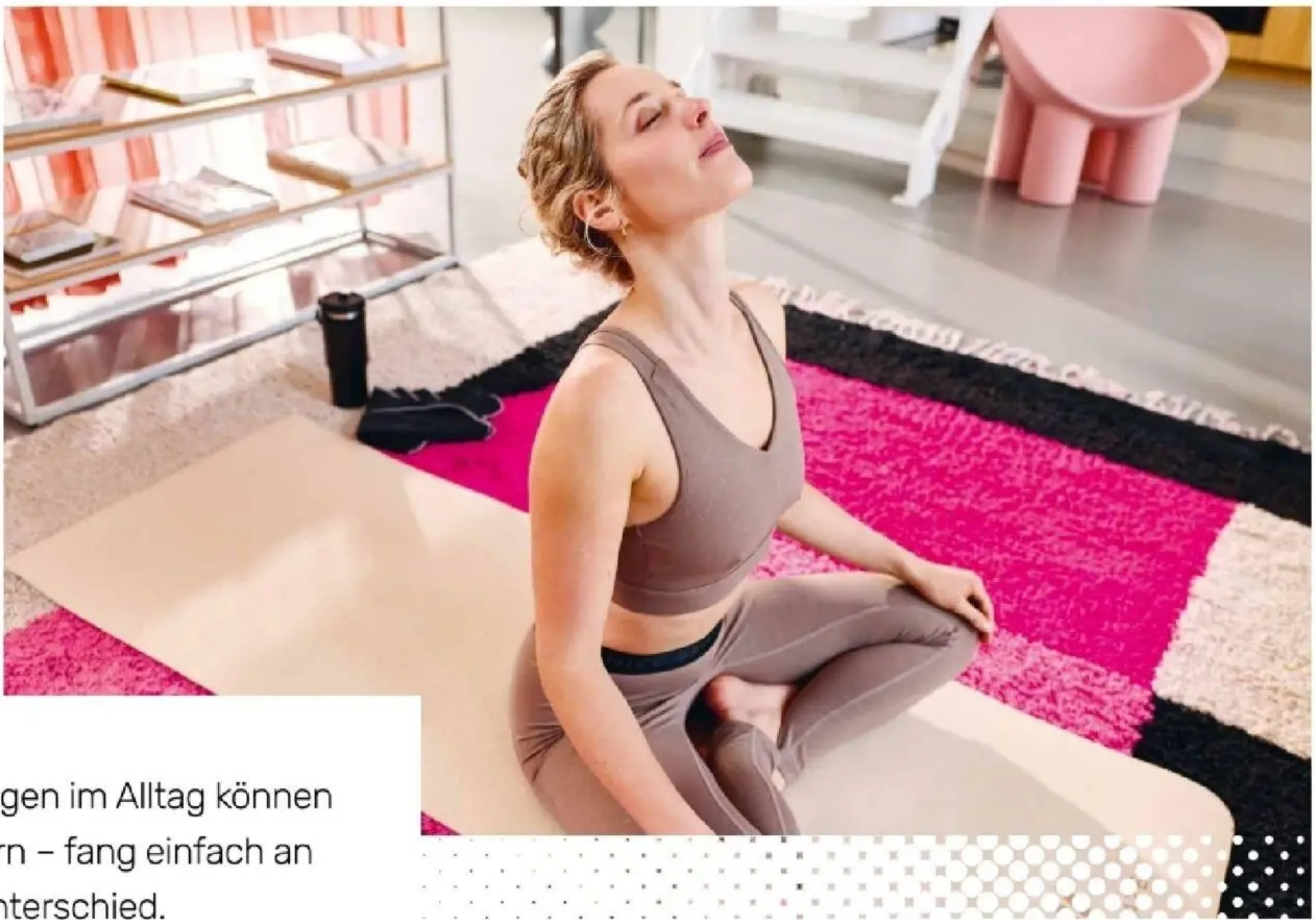
Mobility und Atemarbeit sind ein Team. Der Atem beruhigt das Nervensystem, der Körper öffnet sich – und du bewegst dich nicht nur leichter, sondern bewusster und schmerzfreier.



Was Atmung mit Schmerzprävention zu tun hat

Atmung ist viel mehr als Sauerstoffaufnahme – sie ist ein direkter Draht zu deinem Nervensystem. Wenn du ruhiger atmest, sinkt der Stresspegel. Und weniger Stress bedeutet weniger unbewusste Muskelanspannung, besonders im Nacken, Rücken und in der Hüfte.

Mit jeder bewussten Ein- und Ausatmung schulst du außerdem deine Körperwahrnehmung. Du merkst schneller, wenn du verkrampfst oder eine Haltung ungünstig wird. Dadurch kannst du früh reagieren, bevor aus Spannung ein Schmerz wird. Tiefe, gleichmäßige Atmung hebt außerdem den Brustkorb, richtet die Wirbelsäule auf und verbessert dein Bewegungsmuster. So wird jede Mobilisation weicher, freier – und langfristig gesünder.



Kleine Bewegungen im Alltag können Großes verändern – fang einfach an und spür den Unterschied.

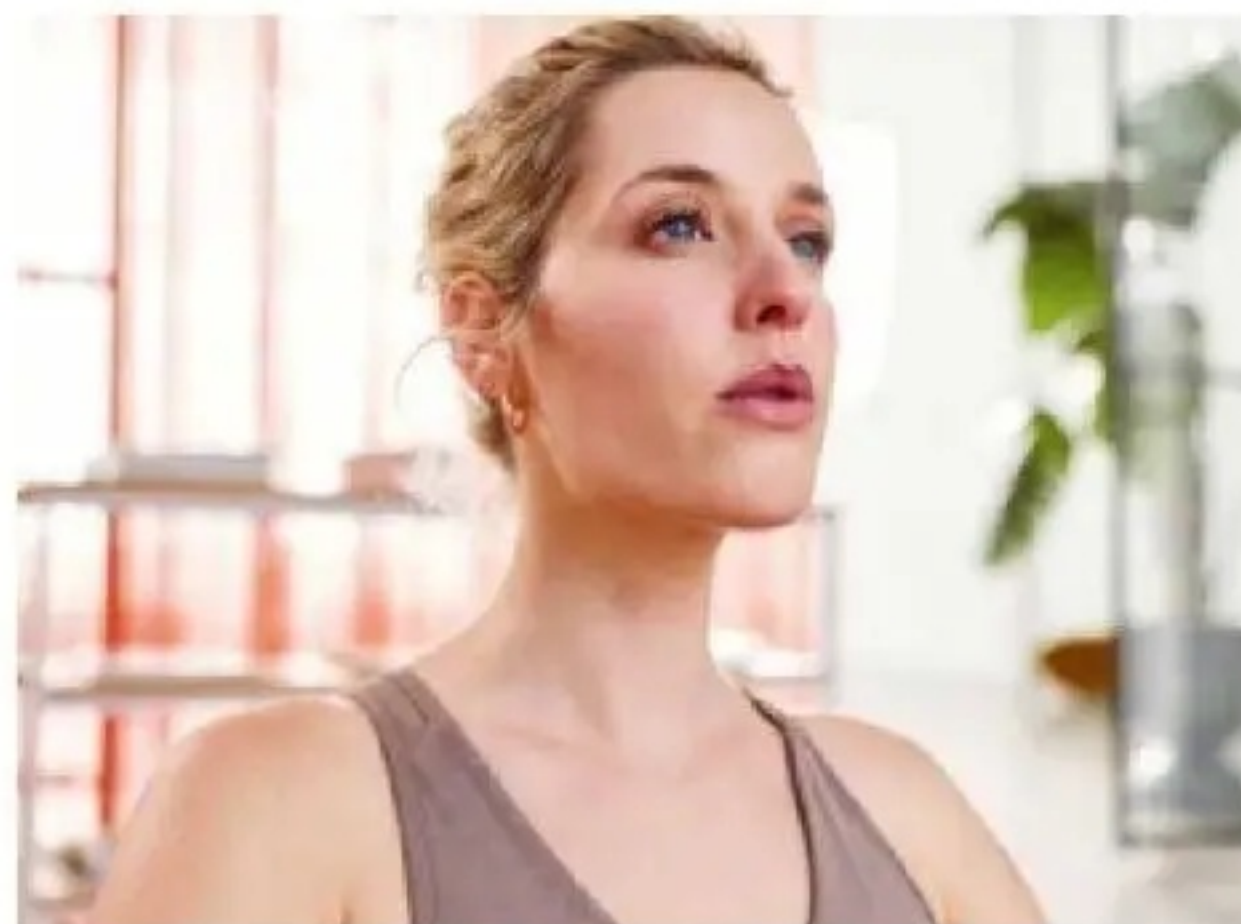
Alltagshaltung, Motivation & kleine Helfer

Es braucht keine großen Rituale, um beweglich zu bleiben. Oft sind es die kleinen Momente, die den Unterschied machen: ein sanfter Haltungsreset, ein bewusster Atemzug, eine kurze Bewegung zwischendurch. Dein Körper liebt diese Mini-Pausen – und er belohnt sie sofort.

Ein guter Tagesstart beginnt ohne Hetze. Nimm dir morgens ein oder zwei Minuten Zeit, um im Stehen deine Wirbelsäule zu mobilisieren, sanft zu rollen oder tief einzuatmen. Schon das verändert deine Haltung für den ganzen Tag. Und es gibt dir ein erstes Gefühl von Verbindung zu deinem Körper, das dich durch den Tag begleitet.

Auch im Alltag kannst du Mobility spielerisch einbauen. Beim Warten an der Kasse das

Gewicht von einem Fuß auf den anderen verlagern. Nach jedem Meeting kurz die Brustwirbelsäule öffnen. Die Schultern rollen, statt angespannt hochzuziehen. Vielleicht nimmst du auch bewusst die Treppe anstelle des Aufzugs oder streckst dich zwischendurch einmal lang nach oben.



Dein Körper erinnert sich an diese kleinen Momente – und macht sie dir im Training und im Alltag leichter zugänglich.

Mobility 2.0 bedeutet nicht, alles perfekt zu machen. Es bedeutet, mehr in deinen Körper hineinzuspüren. Ihm Raum zu geben. Bewegungen nicht zu „erledigen“, sondern zu genießen. Je achtsamer du trainierst, desto mehr spürst du das gute Gefühl dahinter: Leichtigkeit. Klarheit. Energie.

Und genau diese Qualität macht den Unterschied – nicht die Dauer, sondern die Aufmerksamkeit.

Wenn du deinem Körper ein bisschen mehr Aufmerksamkeit schenkst, schenkt er dir genau das zurück.

Wie Neuro-Athletik-Training die Sportwelt revolutioniert und deine Beweglichkeit auf ein neues Level hebt.

DAS GEHIRN ALS PERFORMANCE- TURBO

Warum erreichen manche Sportler trotz optimalen Kraft- und Ausdauertrainings ein Leistungsplateau? Die Antwort liegt oft nicht in den Muskeln, sondern in der Schaltzentrale unseres Körpers: dem Nervensystem. Neuro-Athletik-Training (NAT) setzt genau hier an und optimiert die Kommunikation zwischen Gehirn und Muskeln.

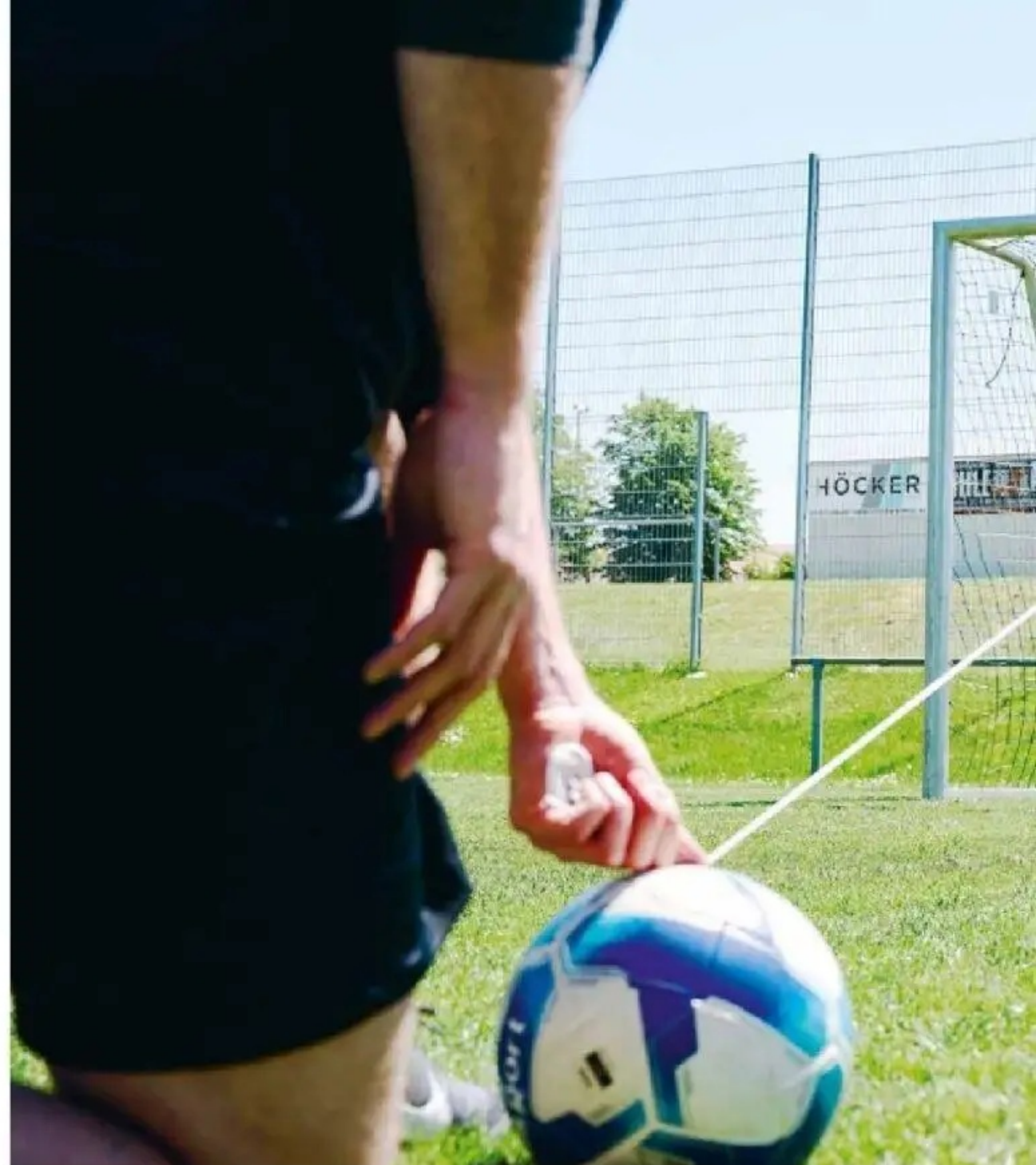
Was ist Neuro-Athletiktraining?

Klassisches Training konzentriert sich fast ausschließlich auf den Bewegungsapparat: Muskeln, Sehnen, Bänder und das Herz-Kreislauf-System. Das Neuro-Athletik-Training erweitert diesen Ansatz um die wichtigste Komponente: die neuronale Steuerung. Jede Bewegung, jede Krafteffizienz und jede Dehnung wird primär vom Gehirn initiiert und kontrolliert.

DIE DREI SYSTEME DER BEWEGUNG

Für eine perfekte Performance müssen drei Systeme perfekt zusammenarbeiten:

- 1. Das visuelle System (Augen):**
Wo befinde ich mich im Raum?
- 2. Das vestibuläre System (Gleichgewicht):** In welcher Position ist mein Kopf?
- 3. Das propriozeptive System (Eigenwahrnehmung):**
Wie stehen meine Gelenke zueinander?



Das Gehirn scannt permanent die Umgebung und den eigenen Körper ab, um zu entscheiden, ob eine Bewegung sicher ist. Erhält das Zentralnervensystem unklare oder als „bedrohlich“ eingestufte Informationen aus den Sinnesorganen, bremst es die Leistungsfähigkeit bewusst aus – es schützt uns durch Schmerz, Steifigkeit oder Kraftverlust. NAT trainiert die Informationsaufnahme, um diese Bremsen gezielt zu lösen.

Wofür ist es gut?

Neuro-Athletik ist kein Ersatz für das klassische Workout, sondern das fundamentale Upgrade. Es ist für jeden Sportler geeignet – vom ambitionierten Freizeitsportler im Fitnessstudio bis zum Profi-Athleten. Die primären Ziele sind:

Sofortige Verbesserung der Beweglichkeit: Oft sind Muskeln nicht zu kurz, sondern das Gehirn blockiert die Dehnung aus Schutzfunktion. Durch gezielte neurozentrierte Reize entspannen sich Muskelketten in Sekundenschnelle.

Verletzungsprävention & Schmerzreduktion: Wenn das Gehirn seine Umgebung präzise wahrnimmt, sinkt das Verletzungsrisiko drastisch. „Chronische“ Blockaden verschwinden häufig, sobald die Augen oder das Gleichgewichtsorgan richtig trainiert werden.

Echte Performance-Optimierung: Schnellere Reaktionszeiten, präzisere Bewegungsausführung und eine verbesserte Kraftentfaltung sind das direkte Resultat eines optimierten Nervensystems.

„Nur ein Gehirn, das sich zu 100 % sicher fühlt, erlaubt maximale Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit.“



ARTZT
neuro

Die gesamte Produktwelt von **ARTZT neuro** gibts im Sportfachhandel oder online.

Die Werkzeuge der Profis: ARTZT neuro

Als unangefochtener Marktführer im Bereich des neurozentrierten Trainings bietet die Marke **ARTZT neuro** modular aufeinander abgestimmte Tools an. Diese Werkzeuge wurden speziell entwickelt, um die visuelle Wahrnehmung, das Gleichgewicht und das Nervensystem einfach und hocheffektiv im Alltag oder Studio zu trainieren.



Brock-String

Das fundamentale Tool zur Optimierung des synchronen, beidäugigen Sehens. Durch die farbigen Perlen auf der Schnur lernt das Gehirn, Abstände präzise einzuschätzen und die Augenmuskulatur perfekt zu koordinieren. Unverzichtbar für Tiefenwahrnehmung und Fokus.



Vision-Sticks

Diese Trainingsstäbe mit Buchstaben- und Symbolaufdrucken dienen dem gezielten Training der Augenfolgebewegungen und der Sakkaden (Blicksprünge). Sie verbessern die visuelle Peripherie und helfen Sportlern, Mitspieler oder Hindernisse schneller zu erfassen.



Rasterbrille

Die Rasterbrille regt die natürlichen Eigenbewegungen der Augenmuskeln an. Durch die feinen Löcher wird das Licht gebündelt, was das Gehirn zwingt, den Fokus zu schärfen. Ideal zur Entlastung gestresster Augen und zur Entspannung der Nackenmuskulatur.

Wie sie das Training unterstützen

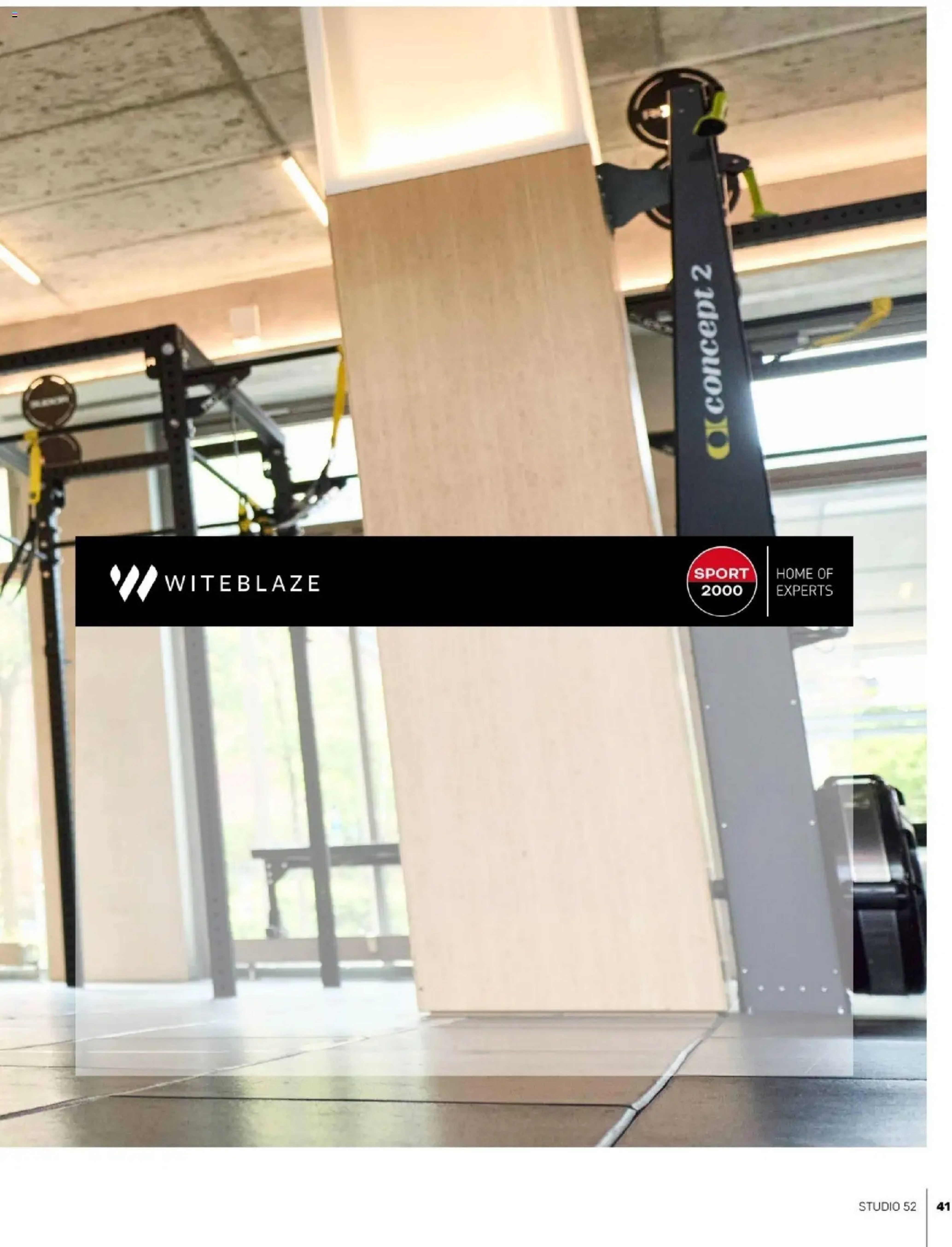
Die Integration in den Trainingsalltag ist denkbar unkompliziert. Bereits 5 bis 10 Minuten „Neuro-Warm-up“ vor dem eigentlichen Training reichen aus, um spürbare Effekte zu erzielen. Wer beispielsweise vor dem Kniebeugentraining seine Augen mit den Vision-Sticks aktiviert oder das Gleichgewichtsorgan stimuliert, stellt oft sofort eine sauberere Tiefenbewegung und mehr Stabilität im Rumpf fest.

Fazit für den Endverbraucher

Neuro-Athletik-Training schließt die Lücke zwischen Wollen und Können. Wer seine Performance optimieren, schmerzfrei trainieren oder seine Flexibilität nachhaltig steigern möchte, sollte das Nervensystem in den Fokus rücken. Mit den praxiserprobten Tools von **ARTZT neuro** gelingt der Einstieg spielend leicht.

www.artzt.eu





 WITEBLAZE



HOME OF
EXPERTS

KETTLEBELLS

Kleine Kugel, große Wirkung

KETTLE BELL

Warum das Training mit
der Eisenglocke so effektiv ist – und wie du
direkt loslegen kannst.

Wenn eine Trainingsform aktuell ein echtes Comeback feiert, dann ist es das Kettlebell-Training. Die unscheinbare Eisenkugel mit Griff sieht auf den ersten Blick aus, als gehöre sie in eine Schmiede statt in ein Sportgeschäft. Doch lass dich nicht täuschen: Diese Kugel kann dein komplettes Training revolutionieren. Und das mit beeindruckender Effizienz.



Was genau ist Kettlebell-Training?

Kettlebells sind Gewichte, deren Masse unterhalb des Griffs liegt – und genau das macht sie so besonders. Anders als Kurzhanteln, die man vor allem kontrolliert hebt und senkt, lädt die Kettlebell zu dynamischen Schwungbewegungen ein. Übungen wie der Swing oder der Clean sprechen mehrere Muskelgruppen gleichzeitig an und trainieren Kraft, Koordination und Ausdauer in einer Art, die man eher vom funktionellen Training kennt.

Warum wirkt Kettlebell-Training so gut?

Weil es das Beste aus mehreren Trainingswelten kombiniert. Die verschobene Gewichtsverteilung fordert deinen Core dauerhaft heraus – selbst in Momenten, in denen du glaubst, „nur“ deine Beine zu trainieren. Die dynamischen Bewegungen bringen den Puls schnell nach oben, was das Training extrem zeiteffizient macht. Und der gesamte Bewegungsapparat profitiert: mehr Stabilität, mehr Explosivkraft, mehr Körpergefühl. Viele Sportler:innen berichten, dass Kettlebell-Workouts ihre Haltung verbessern, Verspannungen lösen und ihnen im Alltag mehr Kraft geben. Und ja – man fühlt sich ein bisschen wie ein Superheld, wenn der Swing so richtig flüssig läuft.

Die richtige Kettlebell – worauf du achten solltest

Beim Kauf einer Kettlebell zählen nicht nur Farbe und Look (auch wenn wir wissen, dass das für viele nicht ganz unwichtig ist). Wichtig ist vor allem ein angenehmer Griff, eine solide Standfläche und ein Gewicht, das weder unter- noch überfordert.

Welches Gewicht deine Kettlebell haben sollte, hängt von folgenden Aspekten ab:

- deinem Körpergewicht
- deinem Trainingszustand
- den geplanten Übungen
- deinen Zielen beim Training

Zusätzlich wird unterschieden zwischen Kettlebell-Gewicht für Frauen und für Männer. Frauen starten durchschnittlich mit ca. 8 kg, Männer mit 16 kg.

5 ÜBUNGEN

für Einsteiger:innen

Trainingsplan 20 bis 25 Minuten

Kurzes Warm-up, dann drei Runden:

- Deadlift: 10 Wiederholungen
 - Goblet Squat: 8–10 Wiederholungen
 - Swing: 15 Wiederholungen
 - Row: 10 Wiederholungen pro Seite
 - Press: 5 Wiederholungen pro Seite
- Ein kurzes Cool-down und du bist durch – versprochen.



1.

Kettlebell Deadlift bzw. Kreuzheben



Die Basis jeder guten Kettlebell-Technik.

- Stelle dich hüftbreit hin – entweder mit einer Kettlebell mittig zwischen deinen Füßen oder mit zwei leichteren Kettlebells, jeweils rechts und links neben den Füßen.
- Schiebe die Hüfte weit nach hinten, der Rücken bleibt lang und gerade.
- Beuge die Knie leicht, bis du den Griff gut erreichen kannst.
- Greife die Kettlebell, Schultern weg von den Ohren.
- Drücke die Füße in den Boden und richte dich kraftvoll auf.
- Oben Spannung im Po – aber keine Überstreckung.
- Senke die Kettlebell kontrolliert wieder ab, indem du zuerst die Hüfte nach hinten schiebst.

Wichtig: Kein Rundrücken! Stell dir vor, du willst den Brustkorb stolz nach vorn schieben.

2.

Goblet Squat bzw. Kniebeuge

Der perfekte Kraft-Booster für Beine und Core.

- Halte die Kettlebell am Griff vor der Brust, der Kugelboden zeigt nach unten.
- Stehe etwas breiter als hüftbreit, Zehen leicht nach außen.
- Senke dich in die Knie, als würdest du dich auf einen Stuhl setzen.
- Oberkörper bleibt aufrecht, die Ellbogen bewegen sich zwischen den Knien.
- Tief gehen, so weit es deine Mobilität erlaubt.
- Drücke dich über die Fersen wieder nach oben.

Tipp: Die Kettlebell hilft, den Oberkörper aufrecht zu halten – nutz das!



3.

Kettlebell Swing (Hardstyle)



DIE Kettlebell-Übung – kraftvoll, dynamisch, genial fürs Herz-Kreislauf-System.

- Stelle die Kettlebell etwa eine Fußlänge vor dir ab.
- Geh in die Hüftbeuge – Po nach hinten, Rücken gerade.
- Greife den Griff und zieh die Kettlebell wie einen Football zwischen die Beine.
- Schiebe die Hüfte explosiv nach vorn – die Kettlebell „fliegt“ auf Brusthöhe.
- Die Arme bleiben locker, der Schwung kommt ausschließlich aus der Hüfte.
- Lass die Kettlebell wieder zwischen die Beine pendeln und wiederhole den Rhythmus.

Merke: Es ist eine Hüftbewegung, kein Armheben. Wenn du's richtig machst, fühlt es sich plötzlich leicht an.

Kettlebell-Training muss nicht mit akrobatischen Bewegungen beginnen – im Gegenteil. Die Basics sind alles, was du brauchst, um sicher und effektiv zu starten. Sobald du die Basics beherrschst, kannst du den Schwierigkeitsgrad nach und nach steigern und später auch schwingende Bewegungen mit dazunehmen.

4.

Kettlebell Row

Starker Rücken & bessere Haltung.

- Stelle die Kettlebell rechts vom Fuß ab.
- Mach einen Ausfallschritt nach hinten oder gehe in eine Vorbeuge.
- Lege die freie Hand auf den vorderen Oberschenkel ab.
- Greife die Kettlebell mit der anderen Hand.
- Ziehe sie eng am Körper nach oben, Ellbogen geht Richtung Decke.
- Senke sie langsam wieder ab.

Gefühl: Der Rücken arbeitet – nicht der Bizeps.



5.

Kettlebell Press bzw. Schulterdrücken



Schultertraining mit Core Extra.

- Greife zu deiner Kettlebell und halte deinen Arm im Winkel von 90° vor deine Schulter.
- Die Kettlebell liegt jetzt auf deinem Unterarm und Ellenbogen.
- Stelle deine Füße hüftbreit auf. Beuge deine Knie ganz leicht.
- Drücke deinen Arm senkrecht nach oben, bis er komplett durchgestreckt ist.
- Senke den Arm nun wieder in die Ausgangsposition und wiederhole die Übung ca. 5-mal pro Seite.

Bonus: je ruhiger der Körper, desto besser das Training.

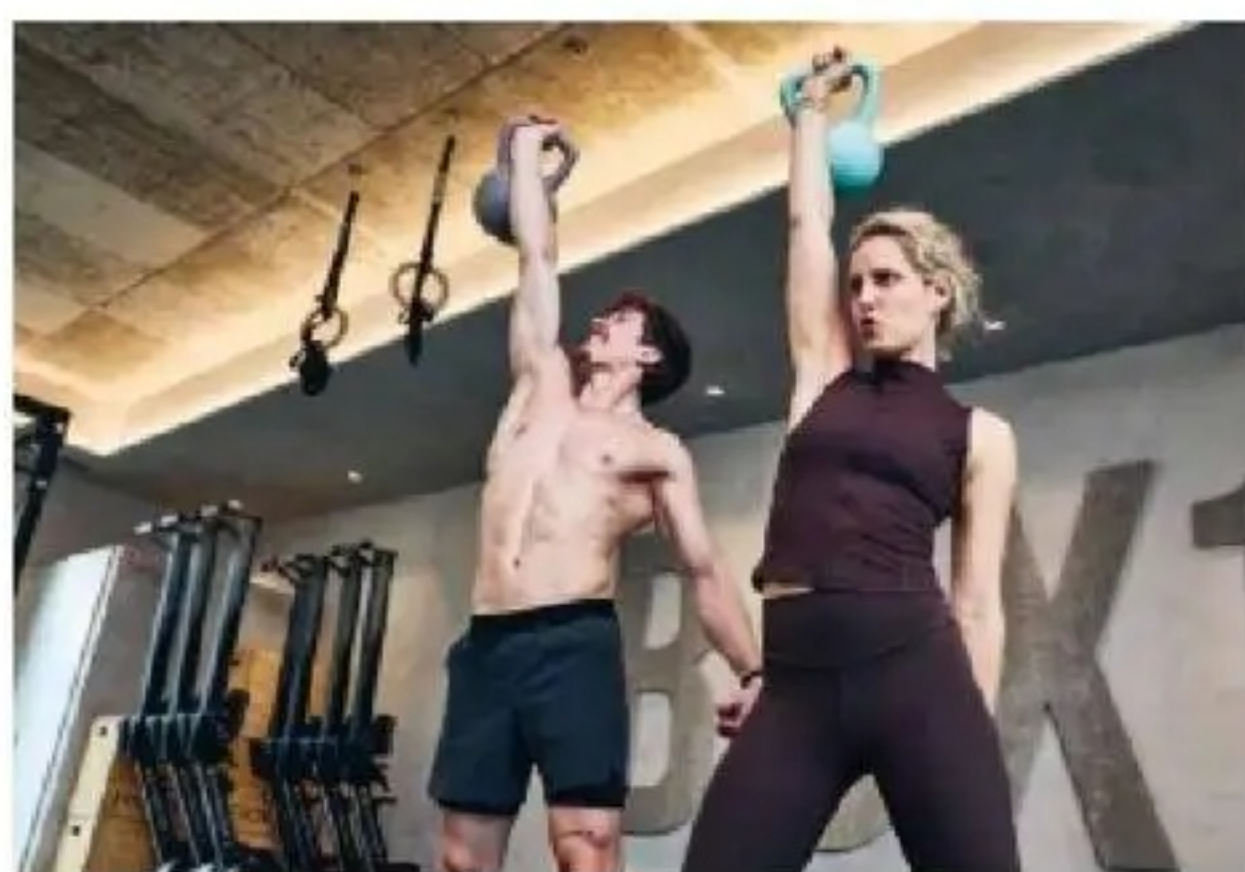
3 ÜBUNGEN

für Fortgeschrittene

Wenn die Basics sitzen, wird's richtig spannend. Du hast fleißig geübt und fühlst dich sicher mit dem Kettlebell Swing? Dann wird's Zeit, dass du dich langsam an anspruchsvollere Kettlebell-Übungen herantastest!

1.

Kettlebell Snatch



Der fortgeschrittene Überkopf-Schwung.

- Beginne wie beim Swing mit einem kraftvollen Rückwärtsspendel.
- Schwung nach vorne, Arm bleibt lang.
- Wenn die Kettlebell ansteigt, ziehst du den Arm nach oben, als würdest du einen Reißverschluss hochziehen.
- Am obersten Punkt dreht die Kugel sanft über die Hand.
- Arm bleibt gestreckt, Körper stabil.
- Über eine kontrollierte Abwärtsbewegung wieder zurück in den Swing.

Ziel: ein geräuschloses Überkopf-Landen. Wenn's klatscht, noch einmal üben!

2.

Clean & Press

Die perfekte Kombi aus Dynamik und Kraft.

- Stelle dich hüftbreit hin, Kettlebell zwischen den Beinen.
- Explosiver Hüftschwung nach vorn – die Kugel „rutscht“ sauber ins Rack.
- Von dort direkt über Kopf drücken.
- Kontrolliert zurück ins Rack.
- Mit Schwung wieder in die Startposition bringen.

Wichtig: keine Bauchklatscher auf dem Unterarm – der Clean sollte weich landen.



3.

Windmill



Beweglichkeit + Core + Schulterstabilität.

- Halte die Kettlebell über Kopf.
- Stelle deine Füße leicht schräg und drehe den Oberkörper etwas seitlich.
- Schiebe die Hüfte zur Seite.
- Beuge dich langsam nach unten, den Blick immer auf die Kettlebell gerichtet.
- Die freie Hand gleitet am Bein entlang Richtung Boden.
- Wieder aufrichten, indem du die Hüfte aktiv nach vorn schiebst.

Gefühl: kraftvoll, aber geschmeidig – wie ein starkes Windrad.



Technik & Sicherheit – keine Angst, kein Hexenwerk

Bei allen Schwungübungen kommt die Kraft aus der Hüfte, nicht aus den Armen. Der Rücken bleibt stabil und lang, die Atmung rhythmisch. Und wenn etwas zieht, hör lieber auf. (Die Kettlebell rennt nicht weg. Versprochen.)

Fazit: eine Kugel für alle Fälle

Kettlebells sind vielseitig, zeitsparend und unglaublich effektiv. Sie passen in jedes Wohnzimmer, bringen Abwechslung in dein Training und machen – wenn man erstmal drin ist – erstaunlich viel Spaß. Egal ob Einsteiger:in oder fortgeschritten: Schon zwei bis drei Einheiten pro Woche können spürbare Veränderungen bringen.

Also: Kugel schnappen, Haltung finden, Schwung aufnehmen – los geht's!

AQUA DOME

TIROL THERME
LÄNGENFELD

**Jetzt
gewinnen:**

dein Wohlfühlurlaub
im AQUA DOME

Mitmachen und gewinnen

Gewinne einen unvergesslichen **Wohlfühlurlaub für 2 Personen im AQUA DOME – Tirol Therme Längenfeld** und genieße 3 Nächte voller Entspannung, Aktivität und alpinem Lifestyle im Herzen des Ötztals.

Freu dich auf:

- 3 Übernachtungen für 2 Personen
- AlpinVitalHalbpension
- Zugang zur beeindruckenden Thermenlandschaft
- großzügige Saunawelt
- moderner Fitnessbereich
- exklusives SPA 3000 für Hotelgäste

Der AQUA DOME steht für eine einzigartige Kombination aus Erholung und Bewegung: Umgeben von einer atemberaubenden Bergkulisse erwarten dich ganzjährig vielfältige Möglichkeiten – von Wandern und Skifahren bis hin zu einem abwechslungsreichen Aktivprogramm und modernstem Training auf High-End-Geräten. Ob entspannen oder auspowern – hier findest du dein persönliches Urlaubsglück.

JETZT TEILNEHMEN UND GEWINNEN!

So einfach nimmst du teil: bei uns im Geschäft oder online unter <https://www.sport2000.de/campaign/fitness-trends/gewinnspiel-aqua-dome> oder scan direkt hier den QR-Code, um das Teilnahmeformular auszufüllen.



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

HOME OF
**STUDIO
52**

**SPORT
2000**

HOME OF
EXPERTS