

KÖRPER AB 30

Die Arbeitsblätter zum Buch

Alle Arbeitsblätter aus diesem Buch, gesammelt in einer Datei — ausfüllbar direkt am Bildschirm, speicherbar auf deinem Gerät, kein Konto nötig.

So geht's:

1. Datei herunterladen und auf deinem Gerät speichern.
2. Mit einem PDF-Programm öffnen, das Formulare unterstützt — z. B. „Vorschau“ auf iPhone und Mac, Adobe Acrobat Reader unter Windows und Android.
3. Felder ausfüllen und die Datei speichern. Fertig — Papier oder Drucker brauchst du dafür nicht.

Lieber mit der Hand? Die Seiten lassen sich genauso gut ausdrucken.

KAPITEL 1 · Es ist nicht dein Alter. Es ist, dass du aufgehört hast.

Alter oder Inaktivität?

Trag ein: „Das ist das Alter“ · seit wann nichts getan?

„Das ist das Alter“

seit wann nichts getan?

Wann war dein Körper zuletzt stark — und was hat sich seither geändert, außer dem Datum?

Wie viel Power hast du an einem normalen Tag (1–10)

☐

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☐

6

☐

7

☐

8

☐

9

☐

10

„Du bist nicht zu alt. Du hast nur zu lange nicht gefragt.“

KAPITEL 2 · Die 3-Stunden-Methode: Wenig, richtig gemacht, schlägt viel.

Meine drei Stunden

Trag ein: Wochentag · Uhrzeit · wo

Wochentag	Uhrzeit	wo

Warum sind drei feste Stunden für mich machbar, wo zehn es nie waren?

Erledigt:

- ☐ Termine im Kalender: Einheit 1
- ☐ 2
- ☐ 3

„Die beste Methode ist die, die du wirklich machst.“

KAPITEL 3 · Kraft ist der Hebel. Nicht stundenlanges Laufen.

Mein Motor

Worauf hast du bisher gesetzt — und was hat es dir wirklich gebracht?

Trag ein: Kraft vs. Cardio · was es für deinen Alltag tut

Kraft vs. Cardio	was es für deinen Alltag tut

Erledigt:

- ☐ heute gemacht: 10 Kniebeugen
- ☐ Prioritäten neu
- ☐ Spaziergang als Bonus

„Cardio verbrennt, solange du läufst. Kraft baut einen Motor, der immer läuft.“

KAPITEL 4 · Der flache Bauch entsteht nicht im Bauch.

Der Bauch ist ein Spätzünder

Was hast du bisher gegen den Bauch versucht — und was hat's gebracht?

Trag ein: mein „Bauch-Füller“ · womit ersetze ich ihn

mein „Bauch-Füller“

womit ersetze ich ihn

Wie aufrecht stehst du an einem normalen Tag (1–10)

☐

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☐

6

☐

7

☐

8

☐

9

☐

10

„Hör auf, an der falschen Stelle zu suchen.“

KAPITEL 5 · Iss für Energie, nicht gegen dich.

Versorgung statt Diät

Trag ein: Mahlzeit · meine Eiweiß-Portion

Mahlzeit	meine Eiweiß-Portion

Erledigt:

- ☐ heute: Protein dabei
- ☐ Wasser statt Süßgetränk
- ☐ Teller zuerst echt

Welche Crash-Diät hast du schon probiert — und warum ging sie schief?

„Kämpf nicht gegen dich. Versorg dich. Das hältst du durch.“

KAPITEL 6 · Energie ist baubar: Schlaf, Licht, Bewegung.

Meine Energie-Stellschrauben

Trag ein: Stellschraube · mein erster Schritt: Schlaf / Licht / Bewegung / Essen

Stellschraube	mein erster Schritt: Schlaf / Licht / Bewegung / Essen

Wann kommt dein Tief — und wie tief ist es (1–10)

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was hält dich abends wach — und was ist der erste Schritt dagegen?

„Energie ist kein Glück. Sie ist baubar.“

KAPITEL 7 · Dein 3-Stunden-Plan: die drei Einheiten.

Mein 3-Stunden-Plan

Trag ein: Einheit · Drücken / Ziehen / Kniebeuge / Aufheben · Gewicht

Einheit	Drücken / Ziehen / Kniebeuge / Aufheben	Gewicht

Erledigt:

- ☐ Ort & Ausrüstung geklärt
- ☐ erste Einheit geplant
- ☐ Form geübt

Bei welcher Bewegung bin ich unsicher — und wie hol ich mir die saubere Form?

„Form vor Gewicht. Immer. Lieber langsam richtig als schnell kaputt.“

KAPITEL 8 · Wenn die Woche dich frisst: die 10-Minuten-Versicherung.

Meine Versicherung

Trag ein: Versicherungs-Einheit: Übung · Wiederholungen · Runden

Versicherungs-Einheit: Übung	Wiederholungen	Runden

Welche Wochen werfen dich am ehesten raus — und wie fängt die Versicherung sie ab?

Erledigt:

- ☐ Versicherung festgelegt
- ☐ Regel gesetzt
- ☐ einmal getestet

„Nicht der Muskel zählt in der schlechten Woche. Die Kette zählt.“

KAPITEL 9 · Der Körper, der zu dir gehört.

Mein Körper, meine Regeln

Was hat sich seit dem Start verändert — am Körper und im Rest deines Lebens?

Wie sehr bist du schon „einer, der trainiert“ (1–10)

☐

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☐

6

☐

7

☐

8

☐

9

☐

10

Wie sieht dein Training in einem Jahr aus?

„Dein Leben. Dein Körper. Deine Regeln.“