



PETER JUHLE

# Trainingsplan Abnehmen zu Hause

12 Wochen · ohne Geräte · für Anfänger

DAS VOLLSTÄNDIGE 12-WOCHEN-PROGRAMM



## Klar durch zwölf Wochen

Zwei Ganzkörper-Workouts im Wechsel. Drei übersichtliche Phasen helfen Ihnen, sicher einzusteigen und Schritt für Schritt dranzubleiben.

3 × pro Woche

Ohne Geräte

Ohne Springen

Deutscher Meister im Leichtathletik-Fünfkampf · Personal Trainer seit 2006

# Ihr Plan in 60 Sekunden

Sie müssen nicht alles auf einmal ändern. Beginnen Sie mit drei festen Trainingstagen und etwas mehr Bewegung im Alltag.

## 3 Einheiten pro Woche

Trainieren Sie zum Beispiel Montag, Mittwoch und Freitag. Zwischen zwei Einheiten liegt mindestens ein Pausentag.

## Workout A und B im Wechsel

Woche 1: A / B / A. Woche 2: B / A / B. Danach wiederholen Sie den Wechsel.

## 25 bis 45 Minuten

Zwei Runden reichen zum Einstieg. Ab Woche 5 kann eine dritte Runde dazukommen.

## Alltag zählt mit

Erfassen Sie zunächst Ihre üblichen Schritte. Steigern Sie anschließend in kleinen, gut verträglichen Stufen.

**Wichtig:** Ein verpasstes Training wird nicht doppelt nachgeholt. Sie steigen beim nächsten Termin normal wieder ein.

# So unterstützt Sie der Plan

Abnehmen ist kein einzelnes Workout. Entscheidend ist das Zusammenspiel aus Ernährung, Krafttraining und täglicher Bewegung.

### Ernährung ermöglicht das Defizit

1

Wenn Sie im Durchschnitt weniger Energie aufnehmen als Sie verbrauchen, kann Ihr Körpergewicht sinken.

### Krafttraining schützt Ihre Basis

2

Regelmäßige Kraftreize helfen dabei, Kraft und Muskulatur während des Abnehmens möglichst gut zu erhalten.

### Alltagsbewegung ergänzt den Plan

3

Gehen, Treppen und kurze aktive Wege ergänzen das Training, ohne ein zweites kompliziertes Programm zu erzeugen.

**Kein lokaler Fettabbau:** Bauchübungen kräftigen den Bauch. Sie bestimmen aber nicht, an welcher Stelle der Körper zuerst Fett verliert.

[Kostenloser Trainingsplan zum Abnehmen](#)

# Sicher starten und steigern

Wählen Sie die Variante, die Sie kontrolliert ausführen können. Das passende Level ist wichtiger als eine möglichst schwere Übung.

## LEVEL 1 · Einstieg

Kleinerer Bewegungsumfang, kürzerer Hebel oder weniger Wiederholungen.

## LEVEL 2 · Standard

Die gezeigte Grundübung gelingt sauber und ohne Schwung.

## LEVEL 3 · Steigerung

Länger halten, langsamer arbeiten oder eine anspruchsvollere Variante wählen.

## Ihr technisches Satzende

Beenden Sie den Satz, wenn die Ausführung deutlich schlechter wird. Meist sollten noch etwa 3 bis 4 saubere Wiederholungen möglich sein. Schmerzen, Schwindel oder Atemnot sind Stoppsignale.

**Sport und Abnehmen auf [www.juhle.de](http://www.juhle.de)**

3-1-1 bedeutet: 3 Sekunden absenken · 1 Sekunde halten · 1 Sekunde aufrichten. Nur nutzen, wenn die Technik stabil bleibt.

# Ganzkörper-Workout A

Unterkörper, Gesäß und stabile Körpermitte

1

## Kniebeugen ohne Geräte

Oberschenkel und Gesäß

2

## Beinstrecken im Sitzen

Vorderer Oberschenkel und Bauch

3

## Beinheben im Vierfüßlerstand

Gesäß und Beinrückseite

4

## Seitliches Beinheben

Abduktoren und seitlicher Rumpf

5

## Beinheben für Innenschenkel

Adduktoren und Beckenstabilität

6

## Brücke rückwärts

Rücken, Gesäß, Brust und Arme

7

## Superman-Übung für Rücken

Rücken und Rumpfstabilität

## Trainingsdaten für Woche 1

RUNDEN

2

WIEDERHOLUNGEN

8–15

PAUSE

60–90 s

# Kniebeugen ohne Geräte

Oberschenkel und Gesäß



START



ENDE

- 1 Stellen Sie die Füße etwa schulterbreit auf.
- 2 Führen Sie das Gesäß nach hinten und unten.
- 3 Lassen Sie die Knie den Fußspitzen folgen.
- 4 Richten Sie sich kontrolliert wieder auf.

## Atmung und Satzende

Beim Absenken einatmen, beim Aufrichten ausatmen. Beenden Sie den Satz, sobald die Technik deutlich schlechter wird.

Level 1: weniger tief

Level 2: Standard

Level 3: 3-1-1

Kniebeugen richtig ausführen – Anleitung

# Beinstrecken im Sitzen

Vorderer Oberschenkel und Bauch



- 1 Setzen Sie sich aufrecht hin und stützen Sie die Hände ab.
- 2 Heben Sie die gebeugten Beine kontrolliert an.
- 3 Strecken Sie die Beine aus, ohne den Rücken rund zu machen.
- 4 Führen Sie die Knie langsam wieder zum Körper.

## Atmung und Satzende

Beim Heranziehen einatmen, beim Strecken ausatmen. Halten Sie Brustkorb und Becken möglichst ruhig.

Level 1: kleiner Winkel

Level 2: Standard

Level 3: langsam zurück

Beinstrecken im Sitzen – Anleitung

# Beinheben im Vierfüßlerstand

Gesäß und Beinrückseite



START



ENDE

- 1 Gehen Sie in den Vierfüßlerstand.
- 2 Spannen Sie Bauch und Gesäß an.
- 3 Heben Sie ein Bein kontrolliert nach hinten an.
- 4 Senken Sie es ohne Schwung und wechseln Sie die Seite.

## Atmung und Satzende

Beim Anheben ausatmen, beim Absenken einatmen. Vermeiden Sie ein Hohlkreuz und halten Sie das Becken gerade.

Level 1: kleiner Weg

Level 2: Standard

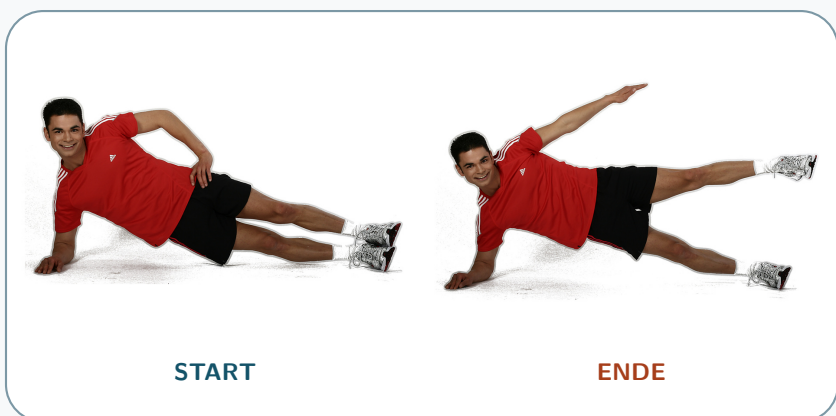
Level 3: oben halten

Beinheben im Vierfüßlerstand – Anleitung



# Seitliches Beinheben

Abduktoren und seitlicher Rumpf



- 1 Legen Sie sich seitlich in eine stabile Linie.
- 2 Spannen Sie Bauch und Gesäß leicht an.
- 3 Heben Sie das obere Bein kontrolliert an.
- 4 Senken Sie es langsam und wechseln Sie danach die Seite.

## Atmung und Satzende

Beim Anheben ausatmen, beim Absenken einatmen. Drehen Sie das Becken nicht nach hinten auf.

Level 1: Knie gebeugt

Level 2: Bein gestreckt

Level 3: oben halten

Seitliches Beinheben richtig ausführen

# Beinheben für Innenschenkel

Adduktoren und Beckenstabilität



START



ENDE

- 1 Legen Sie sich seitlich auf den Boden.
- 2 Stellen Sie das obere Bein vor dem Körper auf.
- 3 Heben Sie das untere Bein kontrolliert an.
- 4 Senken Sie es langsam und wechseln Sie die Seite.

## Atmung und Satzende

Beim Anheben ausatmen, beim Absenken einatmen. Arbeiten Sie ohne Schwung und halten Sie den Oberkörper ruhig.

Level 1: kleine Höhe

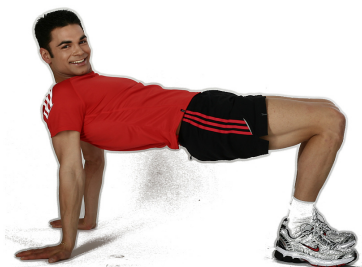
Level 2: Standard

Level 3: oben halten

Innenschenkel trainieren – Anleitung

# Brücke rückwärts

Rücken, Gesäß, Brust und Arme



START



ENDE

- 1 Setzen Sie Hände und Füße stabil auf.
- 2 Heben Sie das Becken bis zu einer geraden Körperlinie.
- 3 Lassen Sie Schultern und Nacken lang.
- 4 Senken Sie das Becken langsam und kontrolliert.

## Atmung und Satzende

Beim Anheben ausatmen, beim Absenken einatmen. Trainieren Sie nur schmerzfrei und halten Sie die Ellbogen leicht entspannt.

Level 1: Becken tiefer

Level 2: Standard

Level 3: ein Bein heben

Brücke rückwärts richtig ausführen

# Superman-Übung für Rücken

Rücken und Rumpfstabilität



START



ENDE

- 1 Gehen Sie in den Vierfüßlerstand.
- 2 Spannen Sie die Körpermitte an.
- 3 Strecken Sie einen Arm und das Gegenbein aus.
- 4 Kehren Sie kontrolliert zurück und wechseln Sie die Seite.

## Atmung und Satzende

Beim Strecken ausatmen, beim Zurückführen einatmen. Halten Sie Rücken und Becken möglichst ruhig.

Level 1: nur ein Arm

Level 2: diagonal

Level 3: 3 Sek. halten

Superman-Übung für den Rücken – Anleitung

# Ganzkörper-Workout B

Oberkörper, Rücken und Bauch

8

## Oberen Rücken trainieren

Oberer Rücken und hintere Schulter

9

## Beckenheben für Rücken und Po

Unterer Rücken, Gesäß und Beinrückseite

10

## Liegestütze für Brust und Arme

Brust, Schultern und Arme

11

## Unterarmstütz (Plank)

Bauch, Rücken und Rumpfspannung

12

## Bauchpresse (Crunches)

Gerade Bauchmuskulatur

13

## Seitliche Bauchpresse

Schräge Bauchmuskulatur und Rumpf

14

## Seitliches Beinheben und Rumpf

Seitliche Bauchmuskeln und Beinaußenseite

## Trainingsdaten für Woche 1

RUNDEN

2

WIEDERHOLUNGEN

8–15

PAUSE

60–90 s

# Oberen Rücken trainieren

Oberer Rücken und hintere Schulter



START



ENDE

- 1 Legen Sie sich in Bauchlage und machen Sie den Nacken lang.
- 2 Spannen Sie Bauch und Gesäß leicht an.
- 3 Heben Sie die Arme seitlich kontrolliert an.
- 4 Ziehen Sie die Schulterblätter sanft zusammen und senken Sie ab.

## Atmung und Satzende

Beim Anheben ausatmen, beim Absenken einatmen. Ziehen Sie die Schultern nicht zu den Ohren.

Level 1: Arme tiefer

Level 2: Standard

Level 3: oben halten

Oberer Rücken ohne Geräte trainieren

# Beckenheben für Rücken und Po

Unterer Rücken, Gesäß und Beinrückseite



START



ENDE

- 1 Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Füße auf.
- 2 Spannen Sie Bauch und Gesäß an.
- 3 Heben Sie das Becken bis zur geraden Körperlínie.
- 4 Senken Sie das Becken langsam wieder ab.

## Atmung und Satzende

Beim Anheben ausatmen, beim Absenken einatmen. Überstrecken Sie den unteren Rücken nicht.

Level 1: Beckenheben

Level 2: oben halten

Level 3: ein Bein strecken

Beckenheben für Rücken und Po – Anleitung

# Liegestütze für Brust und Arme

Brust, Schultern und Arme



START



ENDE

- 1 Setzen Sie die Hände etwa schulterbreit auf.
- 2 Bilden Sie von Kopf bis Fuß eine stabile Linie.
- 3 Senken Sie den Körper kontrolliert ab.
- 4 Drücken Sie sich ohne Durchhängen wieder hoch.

## Atmung und Satzende

Beim Absenken einatmen, beim Hochdrücken ausatmen. Vermeiden Sie Pressatmung und halten Sie die Körpermitte fest.

Level 1: an der Wand

Level 2: Standard

Level 3: 3-1-1

Liegestütze richtig ausführen – Anleitung



# Unterarmstütz (Plank)

Bauch, Rücken und Rumpfspannung



**STANDARD**



**VARIANTE**

- 1 Stützen Sie sich auf Unterarme und Zehen.
- 2 Positionieren Sie die Ellbogen unter den Schultern.
- 3 Spannen Sie Bauch und Gesäß fest an.
- 4 Halten Sie den Körper gerade und atmen Sie ruhig weiter.

## Atmung und Satzende

Atmen Sie gleichmäßig weiter. Beenden Sie die Übung, sobald das Becken absinkt oder ein Hohlkreuz entsteht.

Level 1: Knie absetzen

Level 2: Standard

Level 3: Bein anheben

**Unterarmstütz (Plank) – Anleitung**

# Bauchpresse (Crunches)

Gerade Bauchmuskulatur



START



ENDE

- 1 Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie die Beine an.
- 2 Halten Sie den unteren Rücken ruhig am Boden.
- 3 Heben Sie Schulterblätter und Brustkorb leicht an.
- 4 Senken Sie den Oberkörper kontrolliert wieder ab.

## Atmung und Satzende

Beim Aufrichten ausatmen, beim Absenken einatmen. Ziehen Sie nicht am Kopf und halten Sie den Nacken lang.

Level 1: Hände nach vorn

Level 2: Standard

Level 3: langsamer

Crunches richtig ausführen – Anleitung

# Seitliche Bauchpresse

Schräge Bauchmuskulatur und Rumpf



BEWEGUNGSPPOSITION

- 1 Legen Sie sich auf den Rücken und heben Sie die Beine an.
- 2 Spannen Sie die Körpermitte fest an.
- 3 Führen Sie Schulter und Gegenknie kontrolliert zueinander.
- 4 Wechseln Sie langsam und ohne Schwung die Seite.

## Atmung und Satzende

Bei jeder Annäherung ausatmen, beim Wechsel einatmen. Ziehen Sie nicht am Kopf und arbeiten Sie kontrolliert.

Level 1: kleiner Wechsel

Level 2: diagonal

Level 3: 3-1-1

Seitliche Bauchpresse – Anleitung

# Seitliches Beinheben und Rumpf

Seitliche Bauchmuskeln und Beinaußenseite



START



ENDE

- 1 Legen Sie sich seitlich in eine lange Linie.
- 2 Stabilisieren Sie den Oberkörper mit dem unteren Arm.
- 3 Heben Sie oberes Bein und Oberkörper kontrolliert an.
- 4 Senken Sie langsam ab und wechseln Sie die Seite.

## Atmung und Satzende

Beim Anheben ausatmen, beim Absenken einatmen. Vermeiden Sie Schwung und bleiben Sie exakt in Seitenlage.

Level 1: nur das Bein

Level 2: Bein und Rumpf

Level 3: oben halten

Seitliches Beinheben mit Rumpf – Anleitung

# 12 Übungen für Beweglichkeit

Ruhiger Abschluss und ein fester Beweglichkeitsbaustein

5–8 auswählen

## So nutzen Sie das Dehnprogramm

Führen Sie fünf bis acht passende Übungen aus – oder alle zwölf. Halten Sie jede Position 20–30 Sekunden pro Seite. Atmen Sie ruhig und vermeiden Sie Wippen.

**Deutliches Ziehen ist okay; Schmerz ist ein Stoppsignal.**

1

Waden dehnen

7

Beinrückseite im Sitzen

2

Beinrückseite dehnen

8

Unteren Rücken dehnen

3

Quadrizeps dehnen

9

Brust dehnen

4

Beininnenseite dehnen

10

Latissimus dehnen

5

Gesäß und Po dehnen

11

Schultern dehnen

6

Hüftbeuger dehnen

12

Trizeps dehnen

# Waden dehnen

Wadenmuskulatur und Achillessehnenbereich



POSITION 1



POSITION 2

- 1 Machen Sie einen großen Schritt nach hinten.
- 2 Richten Sie beide Füße gerade nach vorn aus.
- 3 Lassen Sie die hintere Ferse ruhig am Boden.
- 4 Verlagern Sie das Gewicht sanft nach vorn und wechseln Sie die Seite.

## Sicher dehnen

Halten Sie das hintere Knie gestreckt, ohne es durchzudrücken. Die Dehnung soll deutlich, aber schmerzfrei bleiben.

HALTEDAUER  
20–30 SEK.

DANACH  
SEITE WECHSELN

ATMUNG  
RUHIG

Waden richtig dehnen – Anleitung

# Beinrückseite dehnen

Beinrückseite und gesamte hintere Kette



- 1 Stellen Sie die Füße hüftbreit und die Knie weich auf.
- 2 Neigen Sie den Oberkörper langsam nach vorn.
- 3 Lassen Sie Nacken und Schultern locker.
- 4 Gehen Sie nur so tief, wie der Rücken ruhig bleiben kann.

## Sicher dehnen

Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen. Bei Beschwerden im unteren Rücken beugen Sie die Knie stärker.

HALTEDAUER  
20–30 SEK.

DANACH  
SEITE WECHSELN

ATMUNG  
RUHIG

Beinrückseite im Stand richtig dehnen

# Quadrizeps dehnen

Vorderer Oberschenkel und Hüftvorderseite



- 1 Stellen Sie sich aufrecht und stabil hin.
- 2 Winkeln Sie ein Bein an und greifen Sie das Schienbein oder den Fuß.
- 3 Führen Sie die Ferse sanft zum Gesäß.
- 4 Halten Sie beide Knie nebeneinander und wechseln Sie die Seite.

## Sicher dehnen

Halten Sie sich bei Bedarf an einer Wand fest. Ziehen Sie nicht am Knie und vermeiden Sie ein Hohlkreuz.

HALTEDAUER  
20–30 SEK.

DANACH  
SEITE WECHSELN

ATMUNG  
RUHIG

Vorderen Oberschenkel richtig dehnen



# Beininnenseite dehnen

Adduktoren und Hüftbeweglichkeit



VARIANTE 1



VARIANTE 2

- 1 Stellen Sie die Füße deutlich weiter als hüftbreit auf.
- 2 Beugen Sie ein Bein und lassen Sie das andere lang.
- 3 Verlagern Sie das Gewicht langsam zur gebeugten Seite.
- 4 Halten Sie den Oberkörper aufrecht und wechseln Sie die Seite.

## Sicher dehnen

Das Knie des gebeugten Beins folgt der Fußrichtung. Bewegen Sie sich ohne Wippen in die Dehnung.

HALTEDAUER  
20–30 SEK.

DANACH  
SEITE WECHSELN

ATMUNG  
RUHIG

Beininnenseite richtig dehnen – Anleitung

# Gesäß und Po dehnen

Gesäßmuskulatur und hintere Hüfte



POSITION 1



POSITION 2

- 1 Legen Sie sich entspannt auf den Rücken.
- 2 Legen Sie einen Knöchel auf den anderen Oberschenkel.
- 3 Ziehen Sie das untere Bein sanft zum Oberkörper.
- 4 Lassen Sie Kopf und Schultern locker und wechseln Sie die Seite.

## Sicher dehnen

Drücken Sie das Knie nicht gewaltsam nach außen. Die Dehnung soll vor allem im Gesäß spürbar sein.

HALTEDAUER  
20–30 SEK.

DANACH  
SEITE WECHSELN

ATMUNG  
RUHIG

Gesäß und Po richtig dehnen – Anleitung

# Hüftbeuger dehnen

Vordere Hüfte und Übergang zum unteren Rücken



POSITION 1



POSITION 2

- 1 Gehen Sie in einen stabilen Vierfüßlerstand.
- 2 Richten Sie Hände, Knie und Becken ruhig aus.
- 3 Bewegen Sie das Becken langsam vor und zurück.
- 4 Bleiben Sie in einem schmerzfreien Bereich und atmen Sie gleichmäßig.

## Sicher dehnen

Arbeiten Sie ohne Schwung. Bei Druck im Handgelenk können Sie sich auf den Fäusten oder Unterarmen abstützen.

HALTEDAUER  
20–30 SEK.

DANACH  
SEITE WECHSELN

ATMUNG  
RUHIG

Hüftbeuger richtig dehnen – Anleitung

# Beinrückseite im Sitzen

Oberschenkelrückseite, Wade und Rückenlinie



DEHNPOSITION

- 1 Strecken Sie ein Bein aus und winkeln Sie das andere locker an.
- 2 Richten Sie den Oberkörper möglichst lang auf.
- 3 Neigen Sie sich aus der Hüfte zum gestreckten Bein.
- 4 Halten Sie die Position ruhig und wechseln Sie die Seite.

## Sicher dehnen

Greifen Sie nur so weit, wie es ohne Rundziehen und Schmerz möglich ist. Das Erreichen des Fußes ist kein Muss.

HALTEDAUER  
20–30 SEK.

DANACH  
SEITE WECHSELN

ATMUNG  
RUHIG

Beinrückseite im Sitzen richtig dehnen

# Unteren Rücken dehnen

Unterer Rücken, Gesäß und Rumpfrotation



DEHNPOSITION

- 1 Setzen Sie sich aufrecht mit einem angewinkelten Bein hin.
- 2 Stellen Sie den Fuß kontrolliert über das andere Bein.
- 3 Drehen Sie den Oberkörper sanft zur angewinkelten Seite.
- 4 Halten Sie den Rücken lang und wechseln Sie die Seite.

## Sicher dehnen

Die Drehung kommt aus dem Brustkorb, nicht durch kräftiges Ziehen am Knie. Bleiben Sie jederzeit schmerzfrei.

HALTEDAUER  
20–30 SEK.

DANACH  
SEITE WECHSELN

ATMUNG  
RUHIG

Rumpfrotation im Sitzen – Anleitung

# Brust dehnen

Brustmuskulatur und vordere Schulter



POSITION 1



POSITION 2

- 1 Führen Sie die Arme kontrolliert nach außen und oben.
- 2 Öffnen Sie den Brustkorb, ohne die Rippen stark vorzuschieben.
- 3 Ziehen Sie die Schulterblätter sanft nach hinten unten.
- 4 Halten Sie die Position ruhig und lösen Sie langsam.

## Sicher dehnen

Überstrecken Sie den unteren Rücken nicht. Bei Schulterbeschwerden wählen Sie einen kleineren Armwinkel.

HALTEDAUER  
20–30 SEK.

DANACH  
SEITE WECHSELN

ATMUNG  
RUHIG

Brust richtig dehnen – Anleitung

# Latissimus dehnen

Seitlicher Rücken und Rumpfseite



- 1 Stellen Sie die Füße stabil und etwa hüftbreit auf.
- 2 Führen Sie beide Arme über den Kopf.
- 3 Neigen Sie den Oberkörper langsam zur Seite.
- 4 Bleiben Sie lang im Rumpf und wechseln Sie die Seite.

## Sicher dehnen

Drehen Sie den Oberkörper nicht nach vorn. Die Bewegung bleibt klein und kontrolliert.

HALTEDAUER  
20–30 SEK.

DANACH  
SEITE WECHSELN

ATMUNG  
RUHIG

Latissimus und seitlichen Rücken dehnen

# Schultern dehnen

Hintere Schulter und oberer Rücken



DEHNPOSITION

- 1 Führen Sie einen Arm vor dem Körper zur Gegenseite.
- 2 Greifen Sie den Oberarm mit der anderen Hand.
- 3 Ziehen Sie den Arm sanft Richtung Brust.
- 4 Lassen Sie die Schulter unten und wechseln Sie die Seite.

## Sicher dehnen

Ziehen Sie nicht direkt am Ellenbogengelenk. Nacken und Gesicht bleiben locker.

HALTEDAUER  
20–30 SEK.

DANACH  
SEITE WECHSELN

ATMUNG  
RUHIG

Schultern richtig dehnen – Anleitung



# Trizeps dehnen

Armstrecker, Schulter und seitlicher Oberkörper



DEHNPOSITION

- 1 Führen Sie einen Arm nach oben.
- 2 Winkeln Sie den Ellenbogen an und legen Sie die Hand zwischen die Schulterblätter.
- 3 Unterstützen Sie den Ellenbogen sanft mit der freien Hand.
- 4 Halten Sie den Oberkörper aufrecht und wechseln Sie die Seite.

## Sicher dehnen

Drücken Sie den Ellenbogen nicht gewaltsam nach unten. Halten Sie Kopf und Nacken in neutraler Position.

HALTEDAUER  
20–30 SEK.

DANACH  
SEITE WECHSELN

ATMUNG  
RUHIG

Trizeps richtig dehnen – Anleitung

# Drei Phasen. Ein klares Ziel.

Drei Trainingstage pro Woche · Workout A und B im Wechsel · mindestens ein Pausentag

## PHASE 1 · WOCHE 1–4

### Ankommen und Technik festigen

Zwei Runden, Level 1–2 und eine ehrliche Schritt-Basis. Erst sicher bewegen, dann steigern.

## PHASE 2 · WOCHE 5–8

### Umfang ruhig aufbauen

Zwei bis drei Runden, passend höhere Levels und kleine Fortschritte im Alltag. Woche 8 bleibt bewusst ruhiger.

## PHASE 3 · WOCHE 9–12

### Kraft und Routine stabilisieren

Drei Runden, ausgewählte schwierigere Varianten und langsames Tempo – immer mit sauberer Technik.

**Peters Regel:** Verändern Sie pro Woche nur eine Sache: Wiederholungen, Runde, Level oder Tempo. Nicht alles gleichzeitig.

# Sicher ankommen

Der Körper lernt die Übungen. Lassen Sie zwei bis drei saubere Wiederholungen im Tank.

## WOCHE 1

### Start

REIHENFOLGE

**A / B / A**

UMFANG

**2 Runden · 8–12 Wdh.**

Level 1–2 · Schritte sieben Tage normal erfassen

## WOCHE 2

### Festigen

REIHENFOLGE

**B / A / B**

UMFANG

**2 Runden · 10–15 Wdh.**

Gleiche Levels · Schritt-Basis möglichst stabil halten

## WOCHE 3

### Vertiefen

REIHENFOLGE

**A / B / A**

UMFANG

**2 Runden · 10–15 Wdh.**

Optional einzelne Wiederholungen oder Bewegungsweg erhöhen

## WOCHE 4

### Prüfen

REIHENFOLGE

**B / A / B**

UMFANG

**2 Runden · 8–12 Wdh.**

Kontrollwoche: Technik, Energie und Schritt-Basis notieren

**Phase 1 ist gelungen, wenn Sie regelmäßig trainieren und die Übungen besser kontrollieren – nicht erst, wenn die Waage sinkt.**

# Ruhig mehr leisten

Jetzt darf das Training wachsen. Eine dritte Runde ist eine Möglichkeit, keine Pflicht.

## WOCHE 5

### Aufbau

REIHENFOLGE

**A / B / A**

UMFANG

**2–3 Runden · 8–12**

Level 2, wo die Ausführung sicher bleibt

## WOCHE 6

### Festigen

REIHENFOLGE

**B / A / B**

UMFANG

**2–3 Runden · 10–15**

Schritt-Basis halten oder optional leicht erhöhen

## WOCHE 7

### Mehr Arbeit

REIHENFOLGE

**A / B / A**

UMFANG

**3 Runden · 8–12 Wdh.**

Nur so viel steigern, dass Runde drei sauber bleibt

## WOCHE 8

### Luft holen

REIHENFOLGE

**B / A / B**

UMFANG

**2 Runden · 8–12 Wdh.**

Ruhigere Woche · Schritte nicht zusätzlich erhöhen

**Die ruhigere Woche ist Teil des Plans. Sie schafft Erholung und macht den Einstieg in Phase 3 leichter.**

# Kraft und Routine festigen

Schwierigere Varianten sind nur sinnvoll, wenn Bewegung und Atmung kontrolliert bleiben.

## WOCHE 9

### Tempo

REIHENFOLGE

**A / B / A**

UMFANG

**3 Runden · 8–12 Wdh.**

Bei 1–2 Übungen langsam: 3 Sek. ab, 1 Sek. halten

## WOCHE 10

### Festigen

REIHENFOLGE

**B / A / B**

UMFANG

**3 Runden · 10–15 Wdh.**

Schritte stabil halten · keine zweite Steigerung

## WOCHE 11

### Stärkste Woche

REIHENFOLGE

**A / B / A**

UMFANG

**3 Runden · 8–15 Wdh.**

Level 3 nur bei ausgewählten sicheren Übungen

## WOCHE 12

### Abschluss

REIHENFOLGE

**B / A / B**

UMFANG

**2–3 Runden · 8–12**

Qualität sichern und Abschlusswerte eintragen

**Woche 12 ist kein Endspurt. Beenden Sie den Plan so, dass Sie in der folgenden Woche sinnvoll weitertrainieren können.**

# Erholen. Sauber weiter.

Starten Sie nach einem Satz den passenden Timer. Der nächste Satz beginnt, wenn die Pause beendet ist.

## 60 Sekunden

Für leichtere Übungen oder wenn sich Ihre Atmung schnell beruhigt.

Am Smartphone direkt antippen.

**60-Sekunden-Timer auf [www.juhle.de](http://www.juhle.de)  
öffnen**



Für Ausdruck:  
QR-Code scannen

## 90 Sekunden

Für Kniebeugen, Liegestütze und anspruchsvollere Varianten.

Am Smartphone direkt antippen.

**90-Sekunden-Timer auf [www.juhle.de](http://www.juhle.de)  
öffnen**



Für Ausdruck:  
QR-Code scannen

## Warum die Pause zählt

Die Pause hilft, Technik und Leistung im nächsten Satz zu halten. Kürzen Sie sie nicht nur, um stärker außer Atem zu sein.

# Mehr Bewegung im Alltag

Nicht nur das Workout zählt. Gehen, Treppen, Wege und kurze aktive Pausen summieren sich über den ganzen Tag.

## WOCHE 1–4

### Ihre Basis kennenlernen

Erst normal bewegen, Tagesdurchschnitt notieren und zwei feste Gelegenheiten für kurze Wege finden.

## WOCHE 5–7

### Optional leicht erhöhen

Etwa 500 zusätzliche Schritte pro Tag sind eine praktische kleine Stufe – wenn sie gut passt.

## WOCHE 8

### Niveau ruhig halten

In der ruhigeren Trainingswoche keine neue Schrittsteigerung erzwingen.

## WOCHE 9–12

### Alltagstauglich stabilisieren

Behalten Sie den Durchschnitt bei, den Sie auch an vollen Tagen zuverlässig schaffen.

**Keine magische Zahl:** Schritte unterstützen Ihre Alltagsbewegung, ersetzen aber weder Krafttraining noch eine passende Ernährung. Ein dauerhaft machbarer Durchschnitt ist wertvoller als ein Rekordtag. Mehr zum Trainingsplan Abnehmen auf [www.juhle.de](http://www.juhle.de)

# Satt essen, nicht perfekt essen

Zwölf Wochen brauchen keine perfekte Diät. Vier einfache Fragen helfen Ihnen bei jeder Hauptmahlzeit.

## 1 · Ist eine Proteinquelle dabei?

Zum Beispiel Quark, Eier, Hülsenfrüchte, Fisch oder Tofu. Eiweiß sättigt gut und hilft, Muskulatur beim Abnehmen zu erhalten.

## 2 · Enthält die Mahlzeit Ballaststoffe?

Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte oder Vollkornprodukte erhöhen Volumen und Sättigung.

## 3 · Trinke ich ausreichend?

Wasser und ungesüßte Getränke sind im Alltag meist die einfachste Grundlage.

## 4 · Passt die Menge zu meinem Ziel?

Auch hochwertige Lebensmittel liefern Energie. Entscheidend ist die gesamte Bilanz über viele Tage.

Ernährung zum Abnehmen auf [www.juhle.de](http://www.juhle.de)

Genuss ist erlaubt. Planen Sie ihn ein und kehren Sie danach zur nächsten normalen Mahlzeit zurück – ohne Hungern und ohne Straf-Workout.



# Aussetzen ist nicht Aufgeben

Ein voller Terminkalender, wenig Schlaf oder ein schlechter Tag gehören zum Leben. Entscheidend ist, wie Sie danach weitermachen.

## Eine Einheit verpasst

Beim nächsten regulären Termin weitermachen. Nicht doppelt trainieren.

## Zwei Einheiten verpasst

Mit Workout A oder B dort einsteigen, wo der Wechsel weitergeht. Umfang nicht nachholen.

## Eine Woche oder länger pausiert

Eine Stufe zurückgehen: zwei Runden, Level 1 oder 2 und etwas mehr Pause.

## Krank, verletzt oder ungewöhnlich erschöpft

Erst wieder beginnen, wenn Sie sich belastbar fühlen. Bei Beschwerden medizinisch abklären lassen.

**Ihre Regel:** Keine Strafe, keine doppelte Einheit, keine Hungerkur. Der nächste sinnvolle Schritt zählt. Mehr zum Dranbleiben auf [www.juhle.de](http://www.juhle.de)

# Wochen 1 bis 4

Haken Sie jede Einheit ab. Notieren Sie zusätzlich Ihren durchschnittlichen Tageswert bei den Schritten.

| WOCHE   | 1                        | 2                        | 3                        | SCHRITTE<br>TAGES-Ø |
|---------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------|
| Woche 1 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____               |
| Woche 2 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____               |
| Woche 3 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____               |
| Woche 4 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____               |

Meine stärkste Übung:

Das hat sich im Alltag verbessert:

Darauf achte ich in Phase 2:

# Wochen 5 bis 8

Haken Sie jede Einheit ab. Notieren Sie zusätzlich Ihren durchschnittlichen Tageswert bei den Schritten.

| WOCHE   | 1                        | 2                        | 3                        | SCHRITTE<br>TAGES-Ø |
|---------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------|
| Woche 5 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____               |
| Woche 6 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____               |
| Woche 7 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____               |
| Woche 8 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____               |

Meine stärkste Übung:

Das hat sich im Alltag verbessert:

Darauf achte ich in Phase 3:

# Wochen 9 bis 12

Haken Sie jede Einheit ab. Notieren Sie zusätzlich Ihren durchschnittlichen Tageswert bei den Schritten.

| WOCHE    | 1                        | 2                        | 3                        | SCHRITTE<br>TAGES-Ø |
|----------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------|
| Woche 9  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____               |
| Woche 10 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____               |
| Woche 11 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____               |
| Woche 12 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____               |

Meine stärkste Übung:

Das hat sich im Alltag verbessert:

Das möchte ich dauerhaft beibehalten:

# Fortschritt hat mehrere Seiten

Vergleichen Sie unter ähnlichen Bedingungen. Einzelne Tage sagen wenig – die Entwicklung über Wochen zählt.

## Körpergewicht

Start \_\_\_\_ · W4 \_\_\_\_ · W8 \_\_\_\_ · W12 \_\_\_\_

Wasser, Verdauung und Tageszeit können das Ergebnis kurzfristig verändern.

## Taillenumfang

Start \_\_\_\_ · W4 \_\_\_\_ · W8 \_\_\_\_ · W12 \_\_\_\_

Immer an derselben Stelle und möglichst zur gleichen Tageszeit messen.

## Kraft und Kontrolle

Start \_\_\_\_ · W4 \_\_\_\_ · W8 \_\_\_\_ · W12 \_\_\_\_

Zum Beispiel Kniebeugen, Plank-Zeit oder eine sauberere Übungsvariante.

## Schritte und Energie

Start \_\_\_\_ · W4 \_\_\_\_ · W8 \_\_\_\_ · W12 \_\_\_\_

Fühlen sich Wege, Treppen und Training leichter an? Das ist ebenfalls Fortschritt.

Mein wichtigster Fortschritt nach zwölf Wochen:

---

# Kurz und ehrlich beantwortet

Die wichtigsten Fragen, die beim Einstieg immer wieder auftauchen.

### Kann ich gezielt Bauchfett wegtrainieren?

Nein. Bauchtraining kräftigt die Muskulatur, bestimmt aber nicht den Ort des Fettabbaus.

### Muss ich zusätzlich joggen?

Nein. Beginnen Sie mit Krafttraining und mehr Gehen. Ausdauertraining kann später ergänzen.

### Wie viel nehme ich in zwölf Wochen ab?

Das ist individuell. Der Plan gibt Struktur, verspricht aber keinen festen Gewichtsverlust.

### Was mache ich bei Knieschmerzen?

Bei Schmerz abbrechen. Level 1 oder einen kleineren Bewegungsumfang nur schmerzfrei nutzen. Anhaltende Beschwerden bitte abklären lassen.

### Ist Schwitzen ein Zeichen für Fettabbau?

Nein. Schweiß dient vor allem der Kühlung und sagt wenig über den Fettverlust aus.

### Was, wenn eine Übung zu schwer ist?

Level 1 wählen, weniger Wiederholungen machen oder die Pause verlängern.

# Ihr nächster Schritt

Zwölf Wochen schaffen eine gute Grundlage. Entscheidend ist, dass Training und Alltagsbewegung danach nicht wieder verschwinden.

## Möglichkeit 1 · Phase 3 wiederholen

Nutzen Sie dieselben Levels und stabilisieren Sie drei weitere Wochen Ihre Routine.

## Möglichkeit 2 · Gezielt weiterentwickeln

Steigern Sie nur bei ausgewählten Übungen Level, Tempo oder Wiederholungen.

## Möglichkeit 3 · Persönlich anpassen

Wenn Beschwerden, Zeitdruck oder besondere Ziele eine Rolle spielen, ist eine individuelle Planung sinnvoll.

**Trainingspläne zum Abnehmen auf [www.juhle.de](http://www.juhle.de)**

Bleiben Sie bei dem kleinsten Schritt, den Sie auch in einer stressigen Woche zuverlässig umsetzen können.

# Training, das zu Ihnen passt

Ein Plan ist ein guter Start. Persönliche Fortschritte entstehen, wenn Technik, Belastung und Alltag zusammenpassen.

## Kostenlose persönliche Einschätzung

[Kostenloses Erstgespräch buchen](#)

### Online Personal Training

Persönliche Begleitung für Berufstätige mit wenig Zeit.

[Online Personal Training](#)

### Personal Trainer

Training passend zu Zielen, Alltag und Ausgangslage.

[Personal Trainer](#)

### Online Fitnesskurse

Gemeinsam trainieren - flexibel und ortsunabhängig.

[Online Fitnesskurse](#)

### Online Firmenfitness

Bewegung, Rücken und Energie für Unternehmen.

[Online Firmenfitness](#)

[Weitere kostenlose Trainingspläne entdecken](#)

Peter Juhle · Online Personal Training · [www.juhle.de](http://www.juhle.de)



# Sicher nutzen und fair teilen

Dieses Dokument darf kostenlos genutzt, gespeichert, ausgedruckt und unverändert weitergegeben werden.

### Kostenlose Weitergabe

Das PDF darf vollständig und unverändert geteilt oder auf einer Webseite zum Download angeboten werden. Nicht erlaubt sind Verkauf, kostenpflichtige Weitergabe, Entfernung von Links oder Urheberhinweisen sowie die Nutzung als eigenes Produkt.

### Haftungsausschluss

Die Inhalte dienen der allgemeinen Trainingsorientierung und ersetzen keine ärztliche, physiotherapeutische oder individuelle trainingsfachliche Beratung. Die Nutzung erfolgt auf eigene Verantwortung. Ein bestimmter Trainings-, Gesundheits- oder Abnehmerfolg wird nicht zugesichert.

### Medizinischer Warnhinweis

Trainieren Sie nur, wenn Sie sich gesund und belastbar fühlen. Brechen Sie sofort ab bei Schmerzen, Schwindel, Atemnot, Druck in der Brust, Taubheitsgefühl oder akuten Verletzungen. Bei Vorerkrankungen, Schwangerschaft, nach Operationen oder längerer Pause lassen Sie sich vorab ärztlich oder therapeutisch beraten.

### Bildnachweise und Nutzungsrechte

Trainings-, Portrait- und Logobilder: Peter Juhle / [www.juhle.de](http://www.juhle.de) beziehungsweise mit entsprechenden Nutzungsrechten verwendet.

# Anbieterkennzeichnung

Stand:  
24.08.2026

## Angaben gemäß § 5 DDG

Peter Juhle, Personal Trainer  
Freizeitpark 16A, 33181 Bad Wünnenberg, Deutschland  
Telefon: 0176 / 22509386 · E-Mail: peter@juhle.de  
Internet: [www.juhle.de](http://www.juhle.de)  
Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß § 27a UStG:  
DE238732038

## Datenschutz

Beim Öffnen oder Lesen dieses PDFs werden keine personenbezogenen Daten erhoben. Beim Aufruf externer Links oder beim Download über eine Webseite können technisch notwendige Zugriffsdaten verarbeitet werden. Details stehen in der Datenschutzerklärung auf [www.juhle.de](http://www.juhle.de).

## Verbraucherstreitbeilegung

Peter Juhle ist nicht bereit oder verpflichtet, an Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle teilzunehmen.

[www.juhle.de](http://www.juhle.de)

[Impressum](#)

[Datenschutz](#)

Hinweis: Diese Seite dient der Transparenz und ersetzt keine individuelle Rechtsberatung.