

Ganzkörper- Trainingsplan

Alle Bewegungsmuster. Ganzheitlich. 40+.

Zielgruppe 40+

8 Bewegungsmuster

Evidenzbasiert

3x / Woche

30–60 Min. flexibel

3x

pro Woche

8

Bewegungsmuster

12

Wochen Progression

„Dein Körper ist das beste Projekt, an dem du jemals arbeiten wirst.“

Erstellt von

Stephanie Niewöhner

Personal Trainerin · Ernährungsberaterin · Diplom Stress- und Mentalcoach

Hallo und herzlich willkommen!

Ich bin Stephanie Niewöhner – Personal Trainerin, Ernährungsberaterin und Diplom Stress- und Mentalcoach. Mit Leidenschaft begleite ich Menschen ab 40 dabei, gesünder, stärker und beweglicher zu werden.

Mein Ansatz ist ganzheitlich: Ich verbinde funktionelles Training, individuelle Ernährung und Mental Coaching – weil nachhaltige Veränderung nur funktioniert, wenn Körper und Geist gemeinsam gestärkt werden. Im Vordergrund stehen dabei immer du, deine Ziele und der Spaß an Bewegung.

Dieser Ganzkörper-Trainingsplan ist evidenzbasiert und speziell

auf die Bedürfnisse ab 40 ausgerichtet. Er denkt nicht in Muskelgruppen, sondern in Bewegungsmustern – genau so, wie dein Körper im Alltag tatsächlich funktioniert. Du findest hier:

- 8 fundamentale Bewegungsmuster – für echte Alltagsstärke
- 3 Trainingseinheiten pro Woche – flexibel zwischen 30 und 60 Minuten
- 12-Wochen-Progression – von Technik bis Power
- Hinweise speziell für 40+ – Regeneration, Hormone, Knochendichte
- Wissenschaftliche Grundlage – ACSM, NSCA, WHO, Cochrane

Mein Ansatz: Weniger ist mehr – aber das Richtige, zur richtigen Zeit, für deinen Körper. Training ist kein Mittel zum Zweck. Es ist ein Commitment an dich selbst.

Mit sportlichen Grüßen,
Stephanie Niewöhner

Du möchtest individuell begleitet werden?

Buche ein kostenloses Erstgespräch – ich begleite dich persönlich in Haan, Düsseldorf oder Solingen, oder ganz bequem online.


www.niewoehner-sports.com · sports@niewoehner.net · +49 (0) 178 2840847

Ganzkörper-Trainingsplan

Alle Bewegungsmuster. Ganzheitlich. 40+.

Evidenzbasiert · Funktionell · Flexibel · Personal Training Haan · Hilden · Solingen · Online

 Zielgruppe 40+

 8 Bewegungsmuster

 Evidenzbasiert

 3x / Woche

 30-60 Min. flexibel

Warum Bewegungsmuster statt Muskelgruppen?

Klassische Split-Pläne trainieren Muskeln isoliert. Funktionelles Training denkt in Bewegungsmustern – genau so, wie der Körper im Alltag tatsächlich funktioniert. Dieser Ansatz verbessert Koordination, Stabilität und Kraftübertragung gleichzeitig. Für Menschen ab 40 besonders relevant: Muskelabbau (Sarkopenie), veränderte Gelenkbelastbarkeit und Regenerationsbedarf machen einen ganzheitlichen, gelenkschonenden Ansatz zur klugen Wahl (ACSM 2022, NSCA Guidelines).

Die 8 fundamentalen Bewegungsmuster

 <p>Push - Drücken</p> <p>Horizontal & vertikal. Trainiert Brust, Schulter, Trizeps und Rumpfstabilisatoren.</p>	 <p>Pull - Ziehen</p> <p>Horizontal & vertikal. Beugt Haltungsschäden vor, stärkt Rücken, Bizeps und hintere Schulter.</p>	 <p>Squat - Kniebeuge</p> <p>Hocke, Kniebeuge, Lunges. Stärkt Quadrizeps, Gesäß – trainiert Aufstehen und Treppensteigen.</p>	 <p>Hinge - Hüftgelenk</p> <p>Hüftdominante Beugung. Aktiviert hintere Kette – unverzichtbar für Rückengesundheit.</p>
 <p>Rotation & Anti-Rotation</p> <p>Drehbewegungen und Widerstand dagegen. Schützt die Wirbelsäule und verbessert sportliche Leistung.</p>	 <p>Core - Rumpfstabilität</p> <p>Statische & dynamische Stabilisierung. Schützt Wirbelsäule, überträgt Kraft zwischen Ober- und Unterkörper.</p>	 <p>Carry - Tragen</p> <p>Funktionelles Tragen unter Last. Trainiert Ganzkörperspannung, Griffkraft und Alltagsfunktionalität.</p>	 <p>Propriozeption & Balance</p> <p>Einbeinige Übungen, Gleichgewichtsarbeit. Verbessert neuromuskuläre Kontrolle und Sturzprophylaxe.</p>

Meine Trainingsempfehlung & Wochenplanung

Flexibel nach deiner Zeit

Ich empfehle einen 3-Tage-Ganzkörperplan mit je einem Ruhetag zwischen den Einheiten. Jede Session integriert alle acht Bewegungsmuster. Das Schöne: Du steuerst die Dauer selbst über Satzzahl und Wiederholungen.

Deine Zeit	Sätze pro Übung	Wiederholungen	Pause zwischen Sätzen	Intensität (RPE)
30 Min.	2 Sätze	12-15 Wdh.	30 Sek.	5-6 / 10
40 Min.	3 Sätze	10-12 Wdh.	45 Sek.	6-7 / 10
60 Min.	4 Sätze	8-10 Wdh.	60 Sek.	7-8 / 10

Mo Ruhe	Di Training A	Mi Aktive Erholung	Do Training B	Fr Aktive Erholung	Sa Training C	So Ruhetag
-------------------	-------------------------	------------------------------	-------------------------	------------------------------	-------------------------	----------------------

Training A - Kraftausdauer Grundlagen

📌 Warm-up (8-10 Min.)

- World's Greatest Stretch: 8 Wdh./Seite
- Hip Circles (Hüftkreisen): 10 Wdh./Seite
- BWS-Rotation (Thoracic Spine Rotation): 10 Wdh./Seite
- Band Pull-Aparts oder Armkreisen: 15 Wdh.
- Einbeiniges Gleichgewicht: 20-30 Sek./Seite

🏋️ Hauptteil - Training A

Kraft

#	ÜBUNG	MUSTER	HINWEIS
1	Goblet Squat Kettlebell oder KH	Squat	Aufrechter Oberkörper, Knie über Zehen
2	Romanian Deadlift 2x KH oder KG	Hinge	Neutrale Wirbelsäule, Hüftschub
3	Liegestütz Erhöht / Standard / TRX	Push	Ganzkörperspannung, Ellbogen eng
4	TRX-Rudern / KH-Rudern Horizontal Pull	Pull	Schulterblätter aktiv zusammenziehen
5	Pallof Press Band oder Kabelzug	Anti-Rot.	Hüfte stabil, Druck weghalten
6	Farmer's Walk 2x KH oder KG	Carry	Aufrecht, Schultern aktiv runterziehen
7	Dead Bug Körpergewicht	Core	LWS bleibt am Boden, langsam

📌 Cool-down (5-8 Min.)

- 90/90 Hip Stretch: je 60 Sek./Seite
- Kindshaltung mit seitlicher Dehnung: 60 Sek.
- Pec Stretch an der Wand: je 45 Sek.
- 4-6-8-Atemübung: 2 Min.

Training B - Kraftausdauer Stabilität & Kontrolle

🏠 Hauptteil - Training B

Kraftausdauer

#	ÜBUNG	MUSTER	HINWEIS
1	Bulgarischer Ausfallschritt Hinterer Fuß liegt auf dem Stuhl auf · KH optional	Squat Balance	Gleichgewicht fordern, Tempo langsam
2	Hip Thrust KH auf Hüfte · Bank	Hinge	Becken neutral, Glutes oben maximal pressen
3	Schulterdrücken (KH) Sitzend oder stehend	Push	Core stabil, kein Hohlkreuz
4	Einarmiges KH-Rudern Abgestützt auf Bank oder Knie	Pull	Schulterblatt einziehen, Ellbogen nah
5	Woodchop Band oder KH diagonal	Rotation	Bewegung aus der Hüfte initiieren
6	Suitcase Carry Einseitig tragen · KH	Carry	Becken waagrecht halten, Oberkörper aufrecht
7	Bird Dog Körpergewicht · Vierfüßler	Core	Wirbelsäule neutral, langsam und kontrolliert

Training C - Kraftausdauer Power & Integration

← Hauptteil - Training C

Kraftausdauer

#	ÜBUNG	MUSTER	HINWEIS
1	Box Step-Up mit Knieanheben Mit oder ohne Last · Stufe oder Box	Squat Balance	Explosiv hochsteigen, kontrolliert absteigen
2	Kettlebell Swing Russischer Swing · KG ⚠ Alternative bei Rückenproblemen: Hip Thrust oder Glute Bridge — gleiche Muskulatur (Gluteus, Hamstrings) ohne Impuls auf die Wirbelsäule.	Hinge	Power aus der Hüfte, Schultern stabil
3	Liegestütz mit T-Rotation T-Rotation am Ende	Push Rotation	Planke stabil, Rotation aus der Schulter
4	Latzug / TRX-Klimmzug Vertikale Zugbewegung	Pull	Schultern herunterdrücken, Lats einsetzen
5	Einbein-Deadlift (RDL) KH einseitig	Hinge Balance	Spielbein kontrolliert führen, Standbein weich
6	Suitcase Carry (einseitig) KH einseitig tragen · Rumpfstabilisierung 💡 Statt Overhead Carry (Waiter's Walk): Einseitiges Tragen auf Hüfthöhe ist alltagsnäher, schont die Schulter und erfordert weniger Mobilität — ideal für 40+.	Carry	Becken waagrecht, Oberkörper aufrecht
7	Plank-Variationen Front / Seite / RKC-Plank	Core	Körper als Brett, keine Hüftrotation

Progression über 12 Wochen

Phase	Wochen	Schwerpunkt	Sätze	Wdh.	Intensität (RPE)
1	1-3	Technik & Aktivierung	2	12-15	5-6 / 10
2	4-6	Kraftausdauer	3	10-12	6-7 / 10
3	7-9	Kraft & Stabilität	4	6-10	7-8 / 10
4	10-11	Power & Integration	3-4	8-12	7-8 / 10
5	12	Deload / Aktive Erholung	2	12-15	4-5 / 10

Meine Hinweise für 40+

☆ Regeneration & Anpassung

- ✓ Ich empfehle mindestens 48 Std. Pause zwischen intensiven Einheiten (ACSM)
- ✓ Schlaf ist Trainingsbestandteil: 7-9 Std. fördern Muskelproteinsynthese und Hormonbalance
- ✓ Aktive Erholungstage: Spazieren, Schwimmen, Yoga oder Faszienrolle (15-20 Min.)
- ✓ Ich empfehle alle 4-6 Wochen eine Deload-Woche: Volumen um 40-50% reduzieren

📖 Wissenschaftlicher Hintergrund

- **Sarkopenie:** Ab ca. 35 Jahren verliert der Körper ohne Training jährlich 1-2% Muskelmasse. Krafttraining ist die wirksamste Gegenmaßnahme (ACSM 2022).
- **Hormonelle Veränderungen:** Testosteron und Östrogen nehmen ab — Krafttraining stimuliert Wachstumshormone und verbessert Insulinsensitivität.
- **Knochendichte:** Progressives Krafttraining gilt als Goldstandard zur Osteoporose-Prävention (WHO).
- **Propriozeption:** Gleichgewichtsübungen reduzieren das Sturzrisiko signifikant — zentrales Präventionsziel ab 40 (Cochrane Review 2019).

🥗 Ergänzende Ernährungshinweise

- ✓ Empfohlen werden 1,4-2,0 g Protein / kg Körpergewicht / Tag (DGE / ISSN 2017)
- ✓ Pre-Workout: Kohlenhydrate + Protein ca. 1-2 Std. vor dem Training
- ✓ Post-Workout: 20-40 g Protein innerhalb von 60 Min. nach dem Training
- ✓ Ausreichend Hydrierung: mind. 0,3 ml / kg × Trainingszeit zusätzlich zum Grundbedarf

🧠 Mentale Komponente

- Ich empfehle **prozessorientierte Ziele** statt rein ergebnisorientierter
- Trainings-Journaling: Kurze Notizen zu Befinden, Energie und Stimmung
- Höre auf deinen Körper: Schmerz ist ein Signal — Muskelkater ist normal
- Freude ist der stärkste Motivator: Wähle Übungen die dir Spaß machen

Niewöhner Sports & Mental Coaching

Steph Niewöhner · Personal Training · Mental Coaching · Ernährungsberatung
📍 Haan · Hilden · Solingen · Online Coaching deutschlandweit
☎ 0178 284 0847 · 🌐 www.niewoehner-sports.com · ✉ sports@niewoehner.net

Quellen: ACSM Guidelines 2022 · NSCA · WHO · Cochrane Review 2019 · DGE · ISSN

Dieser Plan ist ein allgemeines Trainingskonzept und ersetzt keine individuelle Beratung. Bei Beschwerden bitte ärztliche Abklärung einholen.