niewöhner SPORTS & MENTAL COACHING



Ganzkörper-Trainingsplan ab 40

Dein 12-Wochen-Plan für mehr Kraft und Beweglichkeit. Zu Hause oder im Studio.

3× pro Woche **30 bis 60 Minuten** **12 Wochen**

Du brauchst: Kurzhanteln, eine Kettlebell und ein Widerstandsband. TRX optional.

„Du bist das beste und wertvollste Projekt, an dem du jemals arbeiten wirst."

Stephanie Niewöhner
Personal Trainerin und Coach aus Haan

niewoehner-sports.com

WILLKOMMEN

Hallo und **herzlich willkommen!**

Ich bin Stephanie Niewöhner, Personal Trainerin, Ernährungsberaterin und 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 auf die Bedürfnisse ab 40 ausgerichtet. Er denkt nicht in Muskelgruppen, sondern in Bewegungsmustern, so wie dein Körper im Alltag tatsächlich funktioniert. Du findest hier:

- **8 grundlegende Bewegungsmuster** für echte Alltagsstärke
- **3 Trainingseinheiten pro Woche**, flexibel zwischen 30 und 60 Minuten
- **12 Wochen Progression**, von der Technik bis zur Power
- **Hinweise speziell für 40+:** Regeneration, Muskeln, Knochen und Ernährung
- **Wissenschaftliche Grundlage** mit geprüften Quellen am Ende des Plans

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 einen Trainingsplan, der genau zu dir passt?

Im Personal Training stimme ich dein Training auf deine Ziele, deinen Alltag und deine Voraussetzungen ab. Bei dir zu Hause in Haan, Hilden, Mettmann, Solingen und Umgebung oder online.

Kostenloses Erstgespräch →

DAS KONZEPT

Bewegungsmuster **statt Muskelgruppen**

Klassische Split-Pläne trainieren Muskeln isoliert. Funktionelles Training denkt in Bewegungsmustern, so wie dein Körper im Alltag funktioniert. Das verbessert Koordination, Stabilität und Kraftübertragung gleichzeitig. Ab 40 ist das besonders wertvoll: Muskelmasse und Kraft nehmen langsam ab, Gelenke und Regeneration brauchen mehr Aufmerksamkeit. Deshalb setzt dieser Plan auf ganzheitliches, gelenkschonendes Training mit steigender Belastung.

Die 8 grundlegenden Bewegungsmuster

Push: Drücken
Horizontal und vertikal. Trainiert Brust, Schulter, Trizeps und den Rumpf.

Pull: Ziehen
Horizontal und vertikal. Stärkt Rücken, Bizeps und hintere Schulter und gleicht die vielen Druckbewegungen im Alltag aus.

Squat: Kniebeuge
Hocke, Kniebeuge, Ausfallschritt. Stärkt Oberschenkel und Gesäß und trainiert Aufstehen und Treppensteigen.

Hinge: Hüftbeuge
Beugen aus der Hüfte. Kräftigt die hintere Kette, wichtig für einen belastbaren Rücken.

Rotation & Anti-Rotation
Drehbewegungen und Widerstand dagegen. Stabilisiert die Wirbelsäule und verbessert die Kraftübertragung.

Core: Rumpfstabilität
Statische und dynamische Stabilisierung. Überträgt Kraft zwischen Ober- und Unterkörper.

Carry: Tragen
Tragen unter Last. Trainiert Ganzkörperspannung, Griffkraft und Alltagsfunktion.

Balance: Gleichgewicht
Einbeinige Übungen und Gleichgewichtsarbeit. Verbessert die Körperkontrolle und hilft, Stürzen vorzubeugen.

Meine Trainingsempfehlung

Ich empfehle einen 3-Tage-Ganzkörperplan mit je einem Ruhetag zwischen den Einheiten. Jede Einheit deckt alle acht Bewegungsmuster ab, das Aufwärmen mitgezählt. 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	30 Sek.	5–6 von 10
40 Min.	3 Sätze	10–12	45 Sek.	6–7 von 10
60 Min.	4 Sätze	8–10	60 Sek.	7–8 von 10

RPE = wie anstrengend sich ein Satz anfühlt. Bei 7 von 10 könntest du noch etwa 3 saubere Wiederholungen schaffen.

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

TRAINING A

Grundlagen und Technik

Schwerpunkt Grundlagen

Aufwärmen (8 bis 10 Min.)

- World's Greatest Stretch: 8 Wdh. pro Seite
- Hüftkreisen: 10 Wdh. pro Seite
- Rotation der Brustwirbelsäule: 10 Wdh. pro Seite
- Band Pull-Aparts oder Armkreisen: 15 Wdh.
- Einbeiniges Gleichgewicht: 20 bis 30 Sek. pro Seite

Hauptteil

#	Übung	Muster	Darauf achtest du
1	**Goblet Squat** Kettlebell oder Kurzhantel	Squat	Oberkörper aufrecht, Knie zeigen in Richtung Zehen
2	**Rumänisches Kreuzheben** 2 Kurzhanteln oder Kettlebells	Hinge	Rücken gerade, Bewegung aus der Hüfte
3	**Liegestütz** erhöht, Standard oder TRX	Push	Ganzkörperspannung, Ellbogen nah am Körper
4	**TRX-Rudern oder Kurzhantel-Rudern** horizontales Ziehen	Pull	Schulterblätter aktiv zusammenziehen
5	**Pallof Press** Band oder Kabelzug	Anti-Rotation	Hüfte stabil, dem Zug nicht nachgeben
6	**Farmer's Walk** 2 Kurzhanteln oder Kettlebells	Carry	Aufrecht gehen, Schultern weg von den Ohren
7	**Dead Bug** Körpergewicht	Core	Unterer Rücken bleibt am Boden, langsam

Cool-down (5 bis 8 Min.)

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

Aufwärmen und Cool-down gelten für alle drei Trainingseinheiten.

TRAINING B

Stabilität und Kontrolle

Schwerpunkt Stabilität

#	Übung	Muster	Darauf achtest du
1	**Bulgarischer Ausfallschritt** hinterer Fuß auf dem Stuhl, Kurzhanteln optional	Squat Balance	Gleichgewicht halten, langsames Tempo
2	**Hip Thrust** Kurzhantel auf der Hüfte, Rücken an der Bank	Hinge	Becken neutral, Gesäß oben fest anspannen
3	**Schulterdrücken mit Kurzhanteln** sitzend oder stehend	Push	Rumpf stabil, kein Hohlkreuz
4	**Einarmiges Kurzhantel-Rudern** abgestützt auf Bank oder Knie	Pull	Schulterblatt nach hinten unten, Ellbogen nah
5	**Woodchop** Band oder Kurzhantel diagonal	Rotation	Bewegung aus der Hüfte starten
6	**Suitcase Carry** einseitig tragen, Kurzhantel	Carry	Becken waagerecht, Oberkörper aufrecht
7	**Bird Dog** Vierfüßlerstand	Core	Wirbelsäule neutral, langsam und kontrolliert

So steigerst du dich

Wenn du alle Sätze sauber mit der oberen Wiederholungszahl schaffst, nimm beim nächsten Mal etwas mehr Gewicht oder eine schwierigere Variante. Für Beinübungen brauchst du meist deutlich mehr Gewicht als für den Oberkörper.

TRAINING C

Power und Integration

Schwerpunkt Power

#	Übung	Muster	Darauf achtest du
1	**Step-up mit Knieheben** Stufe oder Box, mit oder ohne Gewicht	Squat Balance	Zügig hoch, kontrolliert runter
2	**Kettlebell Swing** russischer Swing	Hinge	Kraft aus der Hüfte, Schultern stabil > Bei Rückenproblemen: Hip Thrust oder Glute Bridge. Gleiche Muskulatur, ohne Schwung.
3	**Liegestütz mit Rotation** am Ende in die T-Position drehen	Push Rotation	Körper stabil wie ein Brett, Drehung aus der Schulter
4	**Latzug oder TRX-Klimmzug** vertikales Ziehen	Pull	Schultern nach unten ziehen
5	**Einbeiniges Kreuzheben** Kurzhantel einseitig	Hinge Balance	Spielbein kontrolliert führen, Standbein leicht gebeugt
6	**Suitcase Carry** einseitig tragen	Carry	Becken waagerecht, Oberkörper aufrecht > Einseitiges Tragen auf Hüfthöhe ist alltagsnah und schont die Schulter.
7	**Plank-Variationen** vorne, seitlich oder RKC-Plank	Core	Körper wie ein Brett, Hüfte bleibt ruhig

PROGRESSION

Deine 12 Wochen

Phase	Wochen	Schwerpunkt	Sätze	Wdh.	Intensität (RPE)
1	1–3	**Technik und Einstieg**	2	12–15	5–6 von 10
2	4–6	**Kraftausdauer**	3	10–12	6–7 von 10
3	7–9	**Kraft und Stabilität**	4	6–10	7–8 von 10
4	10–11	**Power und Integration**	3–4	8–12	7–8 von 10
5	12	**Deload, aktive Erholung**	2	12–15	4–5 von 10

Die letzten Wiederholungen dürfen anstrengend sein, die Technik bleibt aber immer sauber.

MEINE HINWEISE FÜR 40+

Regeneration

- Ich empfehle mindestens 48 Stunden Pause zwischen intensiven Einheiten.
- Schlaf ist Teil deines Trainings: 7 bis 9 Stunden unterstützen deine Regeneration.
- Aktive Erholungstage: Spazieren, Schwimmen, Yoga oder Faszienrolle (15 bis 20 Min.).
- Wenn du merkst, dass du nicht mehr gut regenerierst, plane früher eine leichte Woche ein, spätestens in Woche 12.

Ernährung

- Wenn du regelmäßig Krafttraining machst, brauchst du mehr Eiweiß als die allgemeine Empfehlung von 0,8 g pro kg Körpergewicht. Studien zeigen, dass etwa 1,4 bis 1,6 g pro kg und Tag sinnvoll sind. Mehr als rund 1,6 g bringt für den Muskelaufbau meist keinen zusätzlichen Vorteil.[1–3]
- Verteile dein Eiweiß auf 3 bis 4 Mahlzeiten mit jeweils etwa 20 bis 40 g. Ob du vor oder nach dem Training isst, ist weniger wichtig als die Menge über den ganzen Tag.[3–5]
- Vor dem Training: Kohlenhydrate und Eiweiß etwa 1 bis 2 Stunden vorher, wenn dir das guttut.

Kopfsache

- Setz dir Ziele für den Weg, nicht nur für das Ergebnis.
- Trainingstagebuch: kurze Notizen zu Befinden, Energie und Stimmung.
- Hör auf deinen Körper: Schmerz ist ein Signal, Muskelkater ist normal.
- Wähle Übungen, die dir Spaß machen. Freude hält dich dran.

WISSENSCHAFTLICHER HINTERGRUND

Warum Krafttraining **ab 40 so wichtig ist**

Muskeln

Schon ab etwa 30 nimmt der Anteil deiner Muskulatur langsam ab, ab Ende 40 wird der Verlust deutlicher, besonders in den Beinen. Im höheren Alter sind es etwa 0,5 bis 1 % Muskelmasse pro Jahr. Die Kraft lässt sogar 2- bis 5-mal schneller nach. Genau hier setzt Krafttraining an.[6, 7]

Hormone

Testosteron und Östrogen nehmen mit dem Alter ab, bei Frauen in den Wechseljahren besonders deutlich. Krafttraining kann das nicht ausgleichen, hilft aber, Muskeln und Knochen zu erhalten, und verbessert deinen Blutzuckerstoffwechsel.[8, 9]

Knochen

Krafttraining mit steigender Belastung stärkt deine Knochen, das ist besonders nach den Wechseljahren gut belegt. Kraft und Gleichgewicht senken zusätzlich dein Sturzrisiko.[10, 11]

Gleichgewicht

Bei Menschen ab 60 senken Gleichgewichts- und Alltagsübungen die Zahl der Stürze um etwa ein Viertel. Wer früher damit anfängt, baut eine gute Grundlage auf.[12]

Quellen

1. Morton RW et al. Br J Sports Med 2018;52:376–384. doi.org/10.1136/bjsports-2017-097608
2. Nunes EA et al. J Cachexia Sarcopenia Muscle 2022;13:795–810. doi.org/10.1002/jcsm.12922
3. Jäger R et al. ISSN Position Stand: protein and exercise. J Int Soc Sports Nutr 2017;14:20. doi.org/10.1186/s12970-017-0177-8
4. Schoenfeld BJ, Aragon AA, Krieger JW. J Int Soc Sports Nutr 2013;10:53. doi.org/10.1186/1550-2783-10-53
5. Schoenfeld BJ, Aragon AA. J Int Soc Sports Nutr 2018;15:10. doi.org/10.1186/s12970-018-0215-1
6. Janssen I et al. J Appl Physiol 2000;89:81–88. doi.org/10.1152/jappl.2000.89.1.81
7. Mitchell WK et al. Front Physiol 2012;3:260. doi.org/10.3389/fphys.2012.00260
8. West DWD et al. J Appl Physiol 2010;108:60–67. doi.org/10.1152/japplphysiol.01147.2009
9. Jansson AK et al. BMJ Open Diabetes Res Care 2022;10:e002595. doi.org/10.1136/bmjdrc-2021-002595
10. Shojaa M et al. Osteoporos Int 2020;31:1427–1444. doi.org/10.1007/s00198-020-05441-w
11. Beck BR et al. ESSA Position Statement Osteoporose. J Sci Med Sport 2017;20:438–445. doi.org/10.1016/j.jsams.2016.10.001
12. Sherrington C et al. Cochrane Database Syst Rev 2019;1:CD012424. doi.org/10.1002/14651858.CD012424.pub2
13. ACSM Position Stand: Progression models in resistance training. Med Sci Sports Exerc 2009;41:687–708. doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181915670

LASS UNS GEMEINSAM STARTEN

Du musst niemandem etwas beweisen und ich helfe dir dabei, deinen ganz eigenen Weg zu finden.

Kostenloses Erstgespräch
niewoehner-sports.com/kontakt
+49 (0)178 2840847
sports@niewoehner.net