



OPTIMUM

PRIVATPRAXIS FÜR OSTEOPATHIE
HEILPRAKTIK & ÄSTHETIK

TRAINING & LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Kraft & Ausdauer sinnvoll verbinden

Ein Planungsratgeber für Wochenstruktur, Intensität, Erholung und alltagsnahe Entwicklung.

11

VERSTEHEN / ENTSCHEIDEN / UMSETZEN

- Ausdauer und Kraft passend verteilen
- Belastung ohne unnötige Komplexität steuern
- Wochenplan und Training ausfüllbar dokumentieren

Denis M. Brennenstuhl

Heilpraktiker · Physiotherapeut
Osteopath · Chiropraktiker
D.O. Int. · D.O. VFO

Franco Sanna

Heilpraktiker · Physiotherapeut
Osteopath
D.O. VFO

WISSEN & PRAXIS

Zwei Fähigkeiten, ein realistischer Plan

Krafttraining und Ausdaueraktivität setzen unterschiedliche Schwerpunkte. Dieser Band hilft bei Wochenstruktur, Intensitätswahl und Verlaufskontrolle. Die ausführlichen Bewegungsanleitungen stehen in Band 03; hier geht es um die sinnvolle Kombination.

**Kraft**

Widerstand bewegen und Aufgaben bewältigen.

**Ausdauer**

Eine Aktivität über Zeit aufrechterhalten.

**Erholung**

Belastung verarbeiten und wiederholen können.

Was die Evidenz stützt

Die WHO-Leitlinie verbindet Ausdaueraktivität mit muskelkräftigenden und bei älteren Menschen zusätzlich funktionellen Balanceaufgaben. Das ACSM-Positionspapier 2026 beschreibt Verbesserungen mehrerer Kraft- und Funktionsmaße durch Widerstandstraining bei gesunden Erwachsenen. [1, 2]

Vor der Planung

Ungeklärter Brustschmerz, Luftnot, Ohnmacht, neue neurologische Symptome oder akute Erkrankung brauchen Einordnung. Bekannte Erkrankungen, Operationen und individuelle Belastungsvorgaben verändern den Plan.

WISSEN & PRAXIS

Wochenziele sind keine Startpflicht

Baustein	Allgemeine Orientierung für Erwachsene
Ausdauer	150-300 Minuten moderat oder 75-150 Minuten intensiv pro Woche, beziehungsweise eine entsprechende Kombination.
Kraft	An mindestens zwei Tagen die großen Muskelgruppen berücksichtigen.
Sitzzeit	Längere Inaktivität begrenzen und durch passende Bewegung ersetzen.
Höheres Alter	Zusätzlich funktionelles Training mit Kraft und Gleichgewicht an mehreren Tagen einplanen.

Diese Ziele beschreiben eine allgemeine gesundheitliche Orientierung, keine erste Trainingswoche. Auch kleinere Aktivitätsmengen können ein sinnvoller Anfang sein. Erkrankungen und Ausgangsfitness bestimmen, was zunächst möglich ist. [1]

Wichtige Ausnahme

Bei postexertioneller Malaise gelten diese Wochenmengen nicht als zu erreichendes Aufbauziel. Alltag und geistige Aktivität können bereits die Belastungsgrenze überschreiten; keine Steigerung nach Kalender.

Welche Aktivität ist derzeit zuverlässig möglich?

Welches Wochenziel passt zunächst zu meinem Alltag?

Das ist erst der Anfang.

Kraft & Ausdauer

Die Vollversion umfasst 13 Seiten und verbindet verständliches Wissen mit konkreten Schritten für den Alltag.

- Intensität einordnen
- Kraft und Ausdauer verteilen
- Ausfüllbarer Wochenplan

Ihr persönlicher nächster Schritt

Entdecken Sie den vollständigen Ratgeber oder fragen Sie eine individuelle Begleitung zu Training, Ernährung und Wissen an.

Ratgeber & Begleitung entdecken

optimum-privatpraxis.de/digitale-gesundheitsplaene/