



DIE PREMIUM-GESUNDHEITSBIBLIOTHEK

MASTER EDITION / BAND 11

Kraft & Ausdauer verbinden

Eine Wochenstruktur, die Leistung und Erholung zusammenbringt.

WISSEN / ENTSCHEIDEN / UMSETZEN

Leitlinien & Studien · Training & Therapie
Ernährung & Mikronährstoffe · Persönliche Arbeitsblätter

Denis M. Brennenstuhl

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

Franco Sanna

D.O. VFO · Heilpraktiker · Physiotherapeut · Osteopath

MASTER EDITION 3.0 / SEPTEMBER 2026

INHALT & NAVIGATION

Ihr Weg durch diesen Band

Wählen Sie ein Kapitel. Seitenzahlen und PDF-Lesezeichen führen direkt zum Thema.

Zwei Fähigkeiten, ein realistischer Plan	3
Wochenziele sind keine Startpflicht	4
Intensität ohne komplizierte Geräte steuern	5
Kraftdosis passend wählen	6
Eine Woche mit Erholung dazwischen	7
Fortschritt aus mehreren Signalen beurteilen	8
Regeneration und Ernährung einplanen	9
Mein Wochenplan	10
Mein Trainingsverlauf	11
Eine Woche mit klaren Prioritäten	12
Intensität ohne Zahlenjagd steuern	13
Quellen & Evidenz	14
Quellen zur Vertiefung	15
Wissen in den Alltag übersetzen	16
Urheberrecht & Nutzung	17

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?

Kraft & Ausdauer verbinden

Dies ist eine kostenlose Leseprobe.

Die Vollversion umfasst 17 Seiten und enthält persönliche, digital ausfüllbare Arbeitsblätter.

Alle Ratgeber und persönliche Begleitung:
optimum-privatpraxis.de/digitale-gesundheitsplaene/

Gesundheitsinformation ersetzt keine individuelle Untersuchung, Diagnose oder Behandlung.