

4-WOCHEN- FITNESS- PLAN

Für mehr Energie, Fokus und Stärke – in
nur 10 Minuten täglich.



Inklusive Ernährungsplan für eine Woche

Dein Einstieg in mehr Bewegung – realistisch, machbar, motivierend

Willkommen zu deinem 4-Wochen-Fitnessplan von Futurproofed – einem Programm, das keine Superkräfte verlangt, sondern etwas viel Wertvolleres: Regelmäßigkeit.

Dieses Programm wurde entwickelt, um dich dabei zu unterstützen, Bewegung wieder zu einem natürlichen Teil deines Alltags zu machen. Es geht nicht darum, in vier Wochen einen Marathon zu laufen oder sichtbare Muskeln aufzubauen. Es geht darum, wieder ein Gefühl für deinen Körper zu bekommen – Schritt für Schritt, in kleinen Portionen, die in jedes Leben passen.

Vielleicht sitzt du viel, hast ständig Termine oder kümmerst dich den ganzen Tag um andere. Genau deshalb ist dieses Programm für dich gemacht: kurze, effektive Einheiten, die du wirklich schaffen kannst. Zehn Minuten hier, fünf Minuten da – und plötzlich bewegst du dich mehr als je zuvor, ohne dein Leben umzukrempeln.

Nach diesen vier Wochen wirst du merken:

- Du fühlst dich wacher.
- Du stehst leichter auf.
- Du denkst seltener „heute nicht“.

Und genau das ist das Ziel.

Nicht Perfektion, sondern Gewohnheit. Nicht Leistung, sondern Bewegung.

Wenn du dranbleibst, öffnest du die Tür für den nächsten Schritt – das Fortgeschrittenen-Programm, in dem du gezielter trainierst, längere Einheiten planst und sie zu festen Terminen in deinen Alltag integrierst. Aber erst einmal geht es hier um die Basis: Bewegung als Selbstverständlichkeit.

Mach jede Einheit so, wie es für dich passt. Wenn du mal weniger schaffst – kein Problem. Wichtig ist nur, dass du dabei bleibst.

Denn Bewegung ist kein Projekt.

Bewegung ist Leben.

Woche 1 – Starte stark

Ziel: Routine schaffen, Bewegungsfreude aufbauen.

Plan:

- 3× Ganzkörper-Workout (10 Min)
- 2× zügiger Spaziergang / Treppen-Challenge
- 1× Mobility & Dehnen
- 1× aktive Pause oder Erholungstag

Woche 2 – Bleib in Bewegung

Ziel: Tempo leicht steigern, Ausdauer fördern.

Plan:

- 2× HIIT 10 Min (30 s Belastung / 30 s Pause)
- 2× Kraftzirkel (10–12 Min)
- 1× Yoga / Mobility
- 1× Spaziergang
- 1× Pause

Woche 3 – Stärker werden

Ziel: Belastung halten, Core stärken.

Plan:

- 3× Kraft (Oberkörper / Unterkörper / Core)
- 2× Power-Walk / HIIT
- 1× Mobility
- 1× Pause

Woche 4 – Routine meistern

Ziel: Eigenständige Kombination & nachhaltige Gewohnheit.

Plan:

- 3× Power-Workouts (10–15 Min)
- 1× Mobility
- 2× aktive Alltagsbewegung
- 1× Ruhetag

Extra:

Dein 7-Tage-Essensplan

- Schnell, gesund, alltagstauglich
- Einkaufsliste
- Rezepte

**Viel Spaß bei der
Umsetzung und halte durch!**

Woche 1 – Starte stark

Ziel: Bewegung zur Gewohnheit machen, Technik festigen, sanft starten

Plan:

- 3× Ganzkörper-Workout (10 Min)
- 2× zügiger Spaziergang / Treppen-Challenge
- 1× Mobility & Dehnen
- 1× aktive Pause oder Erholungstag

Pläne für das Ganzkörper Workout:

Workout A – Ganzkörper-Zirkel (2 Runden)

- 30 s Jumping Jacks
- 12 Kniebeugen
- 10 Liegestütze (oder an einem Tisch / Wand)
- 10 Ausfallschritte (5 pro Bein)
- 20 s Unterarm-Plank

→ 30 s Pause zwischen den Übungen

Workout B – Core & Balance (3 Runden)

- 20 s Plank
- 10 Bird-Dog (abwechselnd Beine/Arme)
- 15 s Seitstütz pro Seite
- 15 Glute Bridge

→ 30 s Pause zwischen Runden

Workout C – Mobility & Stretch (10 Minuten)

- Katzenbuckel / Pferderücken (30 s)
- Schulterkreisen (30 s)
- tiefe Kniebeuge halten (30 s)
- Hüftbeuger-Stretch (30 s pro Seite)
- Brustöffner an der Wand (30 s)
- Atmung: 1 Min. tief in den Bauch

Tipp: Lieber sauber als schnell – Qualität geht vor Quantität.

Woche 2 - Bleib in Bewegung

Ziel: Tempo leicht steigern, Ausdauer fördern.

Plan:

- 2× HIIT 10 Min (30 s Belastung / 30 s Pause)
- 2× Kraftzirkel (10–12 Min)
- 1× Yoga / Mobility
- 1× Spaziergang
- 1× Pause

Workout A – HIIT Basics (8 Minuten + Warm-up/Cool-down)

30 Sek. Belastung / 30 Sek. Pause – 2 Runden:

1. Kniebeugen
2. Bergsteiger (Mountain Climbers)
3. Ausfallschritte alternierend
4. Plank Shoulder Taps

Warm-up: 1 Min. leichte Hampelmänner

Cool-down: 1 Min. lockeres Gehen oder Dehnen

Workout B – Kraft & Core

3 Runden à:

- 15 Kniebeugen
- 12 Liegestütze
- 12 Ausfallschritte (6 pro Bein)
- 20 s Plank
- 15 s Seitstütz pro Seite
- → **45 s Pause zwischen den Runden**

Tipp: Versuch, eine Wiederholung mehr als letztes Mal zu schaffen.

Woche 3 – Stärker werden

Ziel: Belastung halten, Core stärken.

Plan:

- 3× Kraft (Oberkörper / Unterkörper / Core)
- 2× Power-Walk / HIIT
- 1× Mobility
- 1× Pause

Workout A – Unterkörper Power

4 Runden:

- 15 Kniebeugen
- 10 Ausfallschritte je Bein
- 12 Wadenheben
- 20 s Wall Sit
- → **45 s Pause**

Workout B – Oberkörper & Core

3 Runden:

- 12 Liegestütze
- 20 s Plank + 10 Plank Leg Lifts
- 12 Triceps Dips (am Stuhl)
- 20 s Superman-Hold
- → **60 s Pause**

Workout C – Mobility Flow

- Sonnengruß A (3–5 Runden)
- Drehsitz (30 s je Seite)
- Dehnung Hintere Oberschenkel (30 s)
- Atemübung (1 Min.)

Tipp: Jetzt merkst du, wie schnell 10 Minuten vergehen, wenn du dranbleibst.

Woche 4 – Routine meistern

Ziel: Eigenständige Kombination & nachhaltige Gewohnheit.

Plan:

- 3× Power-Workouts (10–15 Min)
- 1× Mobility
- 2× aktive Alltagsbewegung
- 1× Ruhetag

Workout A – Full-Body Challenge

AMRAP („as many rounds as possible“) in 10 Minuten:

- 10 Kniebeugen
- 8 Liegestütze
- 10 Ausfallschritte
- 15 s Plank

→ **So viele Runden wie möglich, ohne Technikverlust.**

Workout B – HIIT Finisher

4 Runden (20 s on / 20 s off):

- Jump Squats
- Push-ups
- Mountain Climbers
- Burpees (light)

→ **Zwischen den Runden 1 Min. Pause.**

Workout C – Stretch & Recovery

10 Minuten dehnen + Atmung + Dankbarkeitsmoment:

„Was hat mein Körper diese Woche geleistet?“

Tipp: Feiere deine Konstanz – du hast in 4 Wochen mehr getan als die meisten in 4 Monaten.

7-TAGE- ERNÄHRUNGSPLAN

Für mehr Energie, Fokus und Stärke –
schnelle, einfache und günstige Rezepte.



Inklusive Einkaufslisten

EINKAUFSLISTE

TAG 1 + 2

Proteine:

- | | |
|--|---|
| ☒ Eier | ☒ Thunfisch |
| ☒ Hähnchenbrust | |
| ☒ Griechischer Joghurt | |
| ☒ Hüttenkäse | |

Obst & Gemüse:

- | | |
|--|---|
| ☒ Spinat | ☒ Paprika |
| ☒ Gurken | ☒ Salat |
| ☒ Tomaten | ☒ Beeren |
| ☒ Zucchini | ☒ Zitrone |

Kohlenhydrate:

- | |
|--|
| ☒ Vollkornbrot |
| ☒ Quinoa |

Fette:

- | |
|--|
| ☒ Avocado |
| ☒ Olivenöl |
| ☒ Nüsse |
| ☒ Samen |

Sonstiges:

- | |
|--|
| ☒ Naturjoghurt |
| ☒ Kräuter |
| ☒ Zitronensaft |
| ☒ Gewürze |

Frühstück: Avocado-Ei-Toast (Low-Carb-Variante)

Zutaten: 1 Avocado, 2 Eier, 1 Scheibe Vollkornbrot

Zubereitung: Brot toasten, Avocado zerdrücken, würzen, Spiegelei braten, darauflegen.

Dauer: 7 Minuten

Mittagessen: Hähnchen-Gemüse-Pfanne

Zutaten: Hähnchenbrust, Zucchini, Paprika, Tomaten, Olivenöl

Zubereitung: Gemüse klein schneiden, Hähnchen anbraten, Gemüse dazugeben, mit Kräutern würzen.

Meal-Prep: 2 Portionen machen – reicht für Tag 2!

Dauer: 15 Minuten

Abendessen: Griechischer Joghurt-Bowl

Zutaten: 200 g griechischer Joghurt, Beeren, Nüsse, etwas Zimt

Zubereitung: Alles mischen, optional über Nacht vorbereiten.

Dauer: 5 Minuten

Snackideen:

- Handvoll Nüsse
- Gemüsesticks mit Hüttenkäse-Dip

Frühstück: Protein-Joghurt mit Beeren

Zutaten: Naturjoghurt, Beeren, 1 EL Chiasamen

Zubereitung: Alles vermengen, 10 Minuten quellen lassen.

Meal-Prep: Am Vorabend zubereiten.

Mittagessen: Rest von Tag 1 – Hähnchen-Gemüse-Pfanne

Zubereitung: In Pfanne oder Mikrowelle aufwärmen.

Abendessen: Thunfisch-Salat-Bowl

Zutaten: Thunfisch (Dose), Salat, Gurke, Tomate, Zitrone, Olivenöl

Zubereitung: Alles mischen, Zitronensaft & Olivenöl darüber.

Dauer: 10 Minuten

Snackideen:

- Gekochtes Ei
- 1 Apfel

EINKAUFSLISTE

TAG 3 + 4

Proteine:

- ☒ Eier
- ☒ Lachs
- ☒ Quark
- ☒ Putenstreifen

Obst & Gemüse:

- | | |
|--|--|
| ☒ Spinat | ☒ Beeren |
| ☒ Gurken | ☒ Blumenkohl |
| ☒ Brokkoli | |
| ☒ Karotten | |

Kohlenhydrate:

- ☒
- ☒

Fette:

- ☒ Mandeln
- ☒ Olivenöl
- ☒ Butter
- ☒ Leinöl

Sonstiges:

- ☒ Frischkäse
- ☒ Kräuterquark
- ☒ Zitrone

Frühstück: Rührei mit Spinat und Tomaten

Zutaten: 3 Eier, frischer Spinat, 1 Tomate, Olivenöl

Zubereitung: Spinat & Tomaten kurz anbraten, Eier verquirlen, dazugeben.

Dauer: 8 Minuten

Mittagessen: Lachs mit Blumenkohlreis

Zutaten: Lachsfilet, Blumenkohl (gehackt), Butter, Zitrone

Zubereitung: Blumenkohl kurz anbraten, Lachs würzen, in Pfanne oder Ofen garen.

Meal-Prep: Für 2 Tage kochen.

Dauer: 15 Minuten

Abendessen: Quark mit Beeren & Mandeln

Zutaten: 250 g Magerquark, Beeren, Mandeln, Zimt

Zubereitung: Mischen – fertig.

Snackideen:

- Karottensticks mit Kräuterquark
- Handvoll Mandeln

Frühstück: Overnight-Egg-Muffins (Meal-Prep)

Zutaten: Eier, Paprika, Spinat, Käse

Zubereitung: Alles verquirlen, in Muffinform backen (20 Min.), im Kühlschrank lagern.

Dauer: 5 Min. Vorbereitung + 20 Min. Backzeit

Mittagessen: Rest von Tag 3 – Lachs mit Blumenkohlreis

Zubereitung: Warm machen, ggf. etwas Butter oder Zitrone dazu.

Abendessen: Gemüsesuppe mit Putenstreifen

Zutaten: Suppengemüse, Brühe, Putenstreifen

Zubereitung: Gemüse in Brühe kochen, Putenstreifen kurz anbraten, hinzufügen.

Dauer: 20 Minuten

Snackideen:

- Joghurt mit Zimt
- 2 Stück dunkle Schokolade (85 %)

EINKAUFLISTE

TAG 5 + 6

Proteine:

- ☒ Eier
- ☒ Tofu oder Hähnchen
- ☒ Thunfisch
- ☒ Joghurt

Obst & Gemüse:

- ☒ Zucchini
- ☒ Paprika
- ☒ Champignons
- ☒ Gurke
- ☒ Beeren

Kohlenhydrate:

- ☒
- ☒

Fette:

- ☒ Nüsse
- ☒ Avocado
- ☒ Olivenöl

Sonstiges:

- ☒ Kokosmilch
- ☒ Currypaste
- ☒ Kräuter

Frühstück: Joghurt-Beeren-Mix mit Chiasamen

Zubereitung: Joghurt, Beeren, Chiasamen mischen, 10 Min. ziehen lassen.

Mittagessen: Tofu-Gemüse-Curry mit Kokosmilch

Zubereitung: Zucchini & Paprika anbraten, Tofu dazu, mit Kokosmilch & Currypaste ablöschen.

Meal-Prep: Für Tag 6 doppelt kochen.

Dauer: 15 Minuten

Abendessen: Eier-Avocado-Salat

Zubereitung: Gekochte Eier, Avocado, Tomaten, Gurke mischen, würzen.

Dauer: 10 Minuten

Snackideen:

- Handvoll Nüsse
- 1 Ei oder Stück Käse

Frühstück: Gemüse-Omelett

Zubereitung: Eier mit klein geschnittenem Gemüse verquirlen, braten, fertig.

Mittagessen: Rest vom Vortag – Tofu-Gemüse-Curry

Abendessen: Thunfisch-Salat mit Ei

Zubereitung: Thunfisch, hartgekochtes Ei, Gurke, Tomate, Dressing (Olivenöl + Zitrone).

Snackideen:

- Selleriesticks mit Frischkäse
- Handvoll Mandeln

EINKAUFSLISTE

TAG 7

Proteine:

- ☒ Eier
- ☒ Hähnchen
- ☒ Joghurt
- ☒ Quark

Obst & Gemüse:

- ☒ Zucchini
- ☒ Spinat
- ☒ Tomaten
- ☒ Beeren

Kohlenhydrate:

- ☒
- ☒

Fette:

- ☒ Nüsse
- ☒ Avocado
- ☒ Olivenöl

Sonstiges:

- ☒ Vollkornwraps
- ☒ Kräuter
- ☒ Senf

Frühstück: Spiegelei-Avocado-Wrap (Low-Carb)

Zubereitung: Wrap mit Spiegelei, Avocado, Spinat füllen.

Dauer: 10 Minuten

Mittagessen: Hähnchen-Salat mit Senf-Dressing

Zubereitung: Hähnchen anbraten, Salat & Tomaten mischen, Senf-Zitronen-Dressing darüber.

Meal-Prep: Extra Portion für den nächsten Tag kochen!

Abendessen: Quark-Bowl mit Beeren & Nüssen

Zubereitung: Quark, Beeren, Nüsse, Zimt mischen – fertig.

Snackideen:

- 1 Handvoll Walnüsse
- Stück dunkle Schokolade (85 %)

Bewegung ist einfacher, als du denkst

Vier Wochen sind vorbei – und vielleicht hast du gemerkt:

Es ist gar nicht so schwer, Bewegung in den Alltag einzubauen.

Es braucht keine Mitgliedschaft im Fitnessstudio, keine High-Tech-Geräte und keinen strengen Ernährungsplan.

Es braucht nur die Entscheidung, in kleinen Momenten aktiv zu sein.

Denn Fitness entsteht nicht in den zwei Stunden, die du ins Training investierst – sie entsteht in all den kleinen Bewegungen zwischen deinen Terminen.

Bewegung beginnt im Alltag

- Nimm nie den Aufzug, wenn es eine Treppe gibt.
- Parke dein Auto ein Stück weiter weg und gönn dir die zusätzlichen Schritte.
- Steh alle 30 Minuten auf, wenn du am Schreibtisch arbeitest. Streck dich, roll die Schultern, geh kurz zum Fenster.
- Trage deine Einkäufe bewusst, anstatt sie in den Wagen zu legen – das ist gratis Krafttraining.
- Geh zu Fuß oder mit dem Rad, wann immer es möglich ist.
- Nutze Wartezeiten aktiv – z. B. Wadenheben beim Zähneputzen oder Schulterkreisen in der Küche.

So baust du Bewegung in dein Leben ein, ohne dafür „extra Zeit“ zu brauchen.

Energie kommt von innen

Mit der richtigen Ernährung machst du deinen Körper zu deinem stärksten Verbündeten.

Leichte, eiweißreiche Mahlzeiten mit viel Gemüse und guten Fetten versorgen dich mit stabiler Energie –

kein Zuckerschock, kein Nachmittagstief, kein ständiges „ich bin so müde“.

Wenn du dich regelmäßig bewegst und dich bewusst ernährst,

wirst du dich wacher, konzentrierter und ausgeglichener fühlen –

nicht nur körperlich, sondern auch mental.

🔥 Dein nächster Schritt

Du hast die Basis gelegt.

Jetzt kennst du, wie gut es sich anfühlt, wenn Bewegung und Ernährung Teil deines Alltags werden.

Mach weiter – ob mit dem Fortgeschrittenen-Programm, längeren Einheiten oder einfach, indem du deine Alltagsroutinen beibehältst.

Bleib dran.

Bleib in Bewegung.

Bleib Futurproofed.