



VATER IN FORM

Vom „Ich müsste“ zum „Ich mache“

Der 14-Tage-Routine-Guide für Väter, die wieder in
Bewegung kommen wollen.



ZUM AUSFÜLLEN - AM BILDSCHIRM ODER AUSGEDRUCKT



Du bist nicht zufällig hier.

Du hast diesen Guide nicht zufällig heruntergeladen. Du weißt selbst, dass du wieder etwas für deinen Körper tun willst.

Vielleicht hast du dir schon oft vorgenommen, wieder anzufangen. Und vielleicht kennst du diese Sätze:

„Ab Montag.“

„Wenn die Kinder größer sind.“

„Wenn es in der Arbeit ruhiger wird.“

„Wenn ich wieder mehr Zeit habe.“

Ich kenne das. Als meine Zwillingstöchter auf die Welt kamen, passte mein altes Training plötzlich nicht mehr in mein Leben. Und der richtige Moment, wieder anzufangen, kam nicht von allein. Er kommt nie von allein.

Aber heute hast du schon eine andere Entscheidung getroffen. Du hast diesen Guide geöffnet. Du bist hier.



Und jetzt möchte ich dich um etwas bitten.



Gib dir 14 Tage.



Nicht für mich. Nicht für Instagram. Nicht, um irgendwem etwas zu beweisen. Sondern für dich.

Mach jeden Tag einen kleinen, ehrlichen Schritt. Jeder Tag in diesem Guide hat eine echte Bewegungsaufgabe – in drei Stufen. Du wählst die, die heute zu deinem Stand passt.

Kommt dir eine Aufgabe zu leicht vor? Umso besser – dann bist du vielleicht schon weiter, als dieser Einstieg voraussetzt. Nimm die stärkere Stufe. Aber überspring nicht, worum es eigentlich geht: **Bewegung soll wieder zu deinem Leben gehören.**

MEIN START

- ☒ Ich gebe mir jetzt 14 Tage.
- ☒ Ich komme wieder in Bewegung.
- ☒ Ich muss nicht perfekt sein.
- ☒ Ich halte mein Versprechen an mich selbst.

MEIN STARTTAG

WARUM ICH HEUTE ANFANGE

☐ Ja. Ich gebe mir diese 14 Tage.

Setz deinen Haken – und blätter um. Tag 1 wartet nicht bis Montag.

So funktioniert dein Guide.

1 JEDEN TAG EIN SIEG.

Jede Tagesseite hat eine kurze Botschaft und eine konkrete Bewegungsaufgabe. Du musst nichts planen und nichts selbst überlegen.

2 DU WÄHLST DEINE STUFE.

LEICHTER START

Für sehr volle Tage oder wenn du lange nichts gemacht hast.

DEIN HEUTIGER SIEG

Die normale Aufgabe. Für die meisten Väter genau richtig.

MEHR GEHT IMMER

Wenn dir die Aufgabe schon leichtfällt.

Jede Stufe zählt als vollständiger Tagessieg. Du entscheidest jeden Tag neu – auch die leichte Stufe ist ein echter Sieg.

3 ABHAKEN UND KURZ FESTHALTEN.

Kreuz an, welche Stufe du gemacht hast, beantworte die Mini-Reflexion in ein, zwei Sätzen und hak deinen Sieg ab.

4 VERPASST? WEITERMACHEN.

Kein Nachholen, kein doppeltes Programm, kein schlechtes Gewissen. Du machst einfach mit dem nächsten Tag weiter.

DAS BRAUCHST DU

 Bequeme Kleidung und feste Schuhe

 Etwas Platz, etwa 2 × 2 Meter

 Einen stabilen Stuhl ohne Rollen

 Ein Handtuch

Kein Studio, keine Geräte, nichts zu kaufen. Eine Klimmzugstange oder ein Calisthenics-Park ist an einem Tag eine freiwillige Option.

Du kannst diesen Guide digital ausfüllen und speichern – zum Beispiel in Adobe Acrobat Reader – oder ihn ausdrucken und mit dem Stift ausfüllen.

Deine 14 Tage auf einen Blick.

Kraftübungen, Gehen, Alltag, Familie und Bewegung, die Spaß macht – bunt gemischt. Kein Tag ist wie der andere. Die Kraftübungen sind so verteilt, dass dieselben Muskeln nicht an zwei Tagen hintereinander stark gefordert werden.

WOCHE 1 · ANFANGEN

1	Kniebeugen – jetzt sofort Ich höre auf zu warten.	 Kraft	S. 07
2	Spaziergang mit festem Auslöser Ich schaffe mir einen festen Auslöser.	 Gehen	S. 08
3	Liegestütze mit festem Termin Ich plane statt zu hoffen.	 Kraft	S. 09
4	Handtuch-Latzug in Bauchlage Motivation geht. Ich bleibe.	 Kraft	S. 10
5	Bewegungsmomente im Alltag Bewegung gehört wieder zu meinem Alltag.	 Alltag	S. 11
6	Deine kurze Ganzkörperrunde Ich bereite meinen Erfolg vor.	 Kraft	S. 12
7	Bewegung, die Spaß macht Ich sammle kleine Siege.	 Spaß	S. 13

WOCHE 2 · DRANBLEIBEN

8	Kniebeugen und Liegestütze Ich halte mein Versprechen an mich selbst.	 Kraft	S. 15
9	Die Kopf-frei-Runde Stress ist kein Grund aufzuhören.	 Gehen	S. 16
10	Heute nimmst du jede Treppe Bewegung wird selbstverständlich.	 Alltag	S. 17
11	3 - 2 - 1: Liegestütze Ich entscheide sofort.	 Kraft	S. 18
12	Dranbleiben: Hängen oder Handtuch Ein schlechter Tag beendet keine gute Routine.	 Kraft	S. 19
13	Bewegung mit deinen Kindern Ich bin ein Vorbild.	 Familie	S. 20
14	Dein 14-Tage-Mix Ich mache.	 Kraft	S. 21



Deine Regeln für die nächsten 14 Tage.

REGEL 1 KLEIN SCHLÄGT PERFEKT.

Ein kleiner Schritt, den du wirklich gehst, zählt mehr als ein großer Plan, den du aufschiebst.

REGEL 2 BEWEGUNG ZUERST.

Jeden Tag bewegst du dich – auch wenn es nur die leichte Stufe ist. Lesen allein zählt nicht.

REGEL 3 HANDELN VOR FÜHLEN.

Du musst dich nicht motiviert fühlen, um anzufangen. Das gute Gefühl kommt meistens erst danach.

REGEL 4 WIEDER ANFANGEN ZÄHLT MEHR ALS FEHLERLOS SEIN.

Ein verpasster Tag ist kein Problem. Wichtig ist nur der nächste: Steig einfach wieder ein – ohne Nachholen.

REGEL 5 EHRlich ZU DIR SELBST.

Diesen Guide sieht niemand außer dir. Trag ein, was wirklich war – nicht, was gut aussieht.



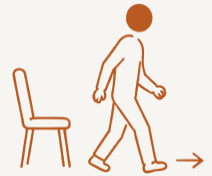
SICHER BEWEGEN

- **Kontrolliert statt schnell.** Lieber eine Wiederholung weniger, dafür sauber.
- **Nie bis zum Anschlag.** Hör auf, solange die Technik noch sauber ist. Du trainierst hier nie bis zur völligen Erschöpfung.
- **Anstrengung ja, Schmerz nein.** Ein Brennen im Muskel ist normal. Bei stechendem Gelenkschmerz, Brustschmerz, ungewöhnlicher Atemnot oder Schwindel hörst du sofort auf und lässt es ärztlich abklären.
- **Vorher kurz abklären,** wenn du Herz-Kreislauf-, Gelenk- oder Rückenprobleme hast, länger krank warst oder dir unsicher bist.

Dieser Guide ersetzt keine medizinische Beratung.

SIEG 1

Ich höre auf zu warten.



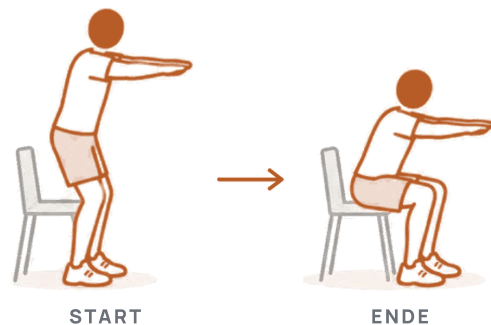
Der perfekte Moment kommt nicht. Nicht am Montag, nicht nach dem Urlaub, nicht, wenn es ruhiger wird. Deshalb fängst du heute an – am besten jetzt, bevor du weiterblätterst.

DEINE BEWEGUNG HEUTE

Kraft · Beine

Kniebeugen – jetzt sofort.

- 1 Stell dich hüft- bis schulterbreit hin, die Fußspitzen zeigen leicht nach außen.
- 2 Schieb die Hüfte nach hinten und beug die Knie – als würdest du dich auf einen Stuhl setzen. Die Arme gehen nach vorn.
- 3 Geh nur so tief, wie es kontrolliert geht. Fersen bleiben am Boden, Knie zeigen Richtung Fußspitzen, der Rücken bleibt lang.
- 4 Drück dich über die ganze Fußsohle wieder hoch, bis du aufrecht stehst. Ruhig weiteratmen.



Zu schwer? Geh weniger tief oder stell einen Stuhl hinter dich und tippe ihn mit dem Po nur kurz an. Jede saubere Wiederholung zählt.

WÄHLE DEINE STUFE Jede Stufe zählt als vollständiger Sieg.



LEICHTER START



5-mal vom Stuhl aufstehen

langsam setzen, kontrolliert aufstehen



DEIN HEUTIGER SIEG



10 saubere Kniebeugen

in ruhigem Tempo



MEHR GEHT IMMER



15–20 saubere Kniebeugen

bei Bedarf mit kurzer Pause in der Mitte



FÜR MORGEN

Stell deine Schuhe heute Abend an die Haustür. Morgen gehst du damit los.



MINI-REFLEXION

Wann hast du zuletzt bewusst Kniebeugen gemacht – und wie hat es sich heute angefühlt?



Du musst heute nicht perfekt sein. Du musst nur anfangen.



Sieg 1 geschafft: Heute habe ich mich bewegt.

SIEG 2

Ich schaffe mir einen festen Auslöser.



Veränderung beginnt nicht mit mehr Disziplin, sondern mit einem klaren Auslöser. Du hängst die neue Gewohnheit an einen Moment, der sowieso jeden Tag passiert – dann musst du nicht mehr daran denken.

DEINE BEWEGUNG HEUTE

Gehen · Ausdauer

Spaziergang nach dem Abendessen.

- 1 Dein Auslöser ist das Ende des Abendessens. Passt die Mittagspause besser, nimm die – Hauptsache, jeden Tag derselbe Moment.
- 2 Sag dir den Satz: „Nach dem Abendessen ziehe ich meine Schuhe an und gehe los.“
- 3 Geh zügig, aber entspannt: Du atmest etwas schneller, kannst dich aber noch unterhalten.
- 4 Nimm gern die Familie mit – mit Kinderwagen, Laufrad oder an der Hand.



Mein Auslöser: Nach gehe ich los.

Zu schwer? Schon fünf Minuten sind heute viel? Dann geh einmal um den Block. Das zählt.

WÄHLE DEINE STUFE Jede Stufe zählt als vollständiger Sieg.

☐ LEICHTER START

5 Minuten gehen

einmal um den Block

☒ DEIN HEUTIGER SIEG

10 Minuten gehen

zügig, aber entspannt

☐ MEHR GEHT IMMER

20 Minuten gehen

gern mit kleinem Umweg



FÜR MORGEN

Morgen bekommt deine Bewegung einen festen Termin. Schau heute kurz in deinen Kalender: Wann hast du morgen fünf Minuten für dich?

MINI-REFLEXION

Welchen Auslöser hast du gewählt – und wie hat sich die Runde angefühlt?



Ein guter Auslöser macht Erinnern überflüssig.



Sieg 2 geschafft: Heute habe ich mich bewegt.

SIEG 3

Ich plane
statt zu hoffen.

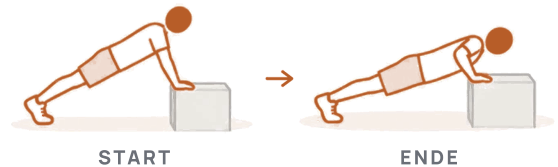
Wer hofft, dass sich die Zeit schon findet, wird meistens enttäuscht. Wer plant, hat schon entschieden. Heute bekommen deine Liegestütze einen festen Termin.

DEINE BEWEGUNG HEUTE

Kraft · Brust, Schultern, Arme

Liegestütze mit festem Termin.

- 1 Trag dir jetzt eine Uhrzeit ein – hier im Feld oder im Kalender. Am besten gleich auch eine für morgen.
- 2 Hände etwas breiter als schulterbreit auf die Fläche: Wand, Küchenarbeitsplatte oder Boden.
- 3 Körper gerade wie ein Brett: Bauch und Po fest, die Hüfte hängt nicht durch.
- 4 Brust kontrolliert zur Fläche absenken, Ellenbogen zeigen schräg nach hinten. Dann gleichmäßig hochdrücken.



Mein Termin heute: um Uhr

Zu schwer? Je höher deine Hände, desto leichter. Geh näher an die Wand oder die Arbeitsplatte. Die Fläche muss fest stehen – kein Stuhl mit Rollen, kein wackliger Tisch.

WÄHLE DEINE STUFE Jede Stufe zählt als vollständiger Sieg.

☐ LEICHTER START

5–10 Wandliegestütze

Hände an der Wand, auf Schulterhöhe

☐ DEIN HEUTIGER SIEG

5–10 erhöhte Liegestütze

Hände auf Arbeitsplatte oder stabilem Tisch

☐ MEHR GEHT IMMER

5–10 Liegestütze am Boden

Körper bleibt gerade wie ein Brett

 MINI-REFLEXION

Hast du deinen Termin eingehalten? Was hat dir dabei geholfen?



Was im Kalender steht, passiert eher als das, was nur im Kopf ist.



Sieg 3 geschafft: Heute habe ich mich bewegt.

SIEG 4

Motivation geht. Ich bleibe.



Vielleicht ist heute einer dieser Tage: müde, keine Lust, zu viel im Kopf. Genau dafür ist diese Aufgabe gemacht. Sie dauert nur wenige Minuten – du brauchst ein Handtuch und etwas Platz auf dem Boden. Du musst dich nicht motiviert fühlen – fang einfach an.

DEINE BEWEGUNG HEUTE

Kraft · oberer Rücken

Handtuch-Latzug in Bauchlage.

- 1 Leg dich flach auf den Bauch, Stirn Richtung Boden, Beine liegen locker.
- 2 Fass ein Handtuch an beiden Enden, Hände etwas weiter als schulterbreit, Arme schräg nach vorn. Zieh es straff auseinander.
- 3 Heb den Brustkorb ein paar Zentimeter ab und zieh die Ellenbogen nach hinten. Schulterblätter zusammen, Handtuch auf Spannung.
- 4 Kurz halten, dann langsam nach vorn strecken und ablegen. Ruhig atmen, nicht schwingen.



START



ENDE

i Ehrlich eingeordnet: Das ist eine Rückenaktivierung mit dem Gewicht deines Oberkörpers – kein Ersatz für Rudern oder Klimmzüge. Aber sie weckt die Muskeln zwischen den Schulterblättern, die im Alltag zu kurz kommen.

Zwickt der untere Rücken? Heb den Brustkorb nur wenige Zentimeter an und lass die Beine am Boden. Spüren sollst du es oben zwischen den Schulterblättern.

WÄHLE DEINE STUFE Jede Stufe zählt als vollständiger Sieg.



LEICHTER START



5 langsame Wiederholungen

Brust nur wenige Zentimeter anheben



DEIN HEUTIGER SIEG



10 langsame Wiederholungen

oben kurz halten, Handtuch straff



MEHR GEHT IMMER



2 Runden: 10 Wiederholungen

1 Minute Pause zwischen den Runden



MINI-REFLEXION

Wie viel Lust hattest du vorher – und wie fühlst du dich jetzt?

Lust vorher

/ 10

Gefühl danach

/ 10



Du musst nicht motiviert sein. Du musst nur da sein.



Sieg 4 geschafft: Heute habe ich mich bewegt.

SIEG 5

Bewegung gehört wieder zu meinem Alltag.



Bewegung muss nicht immer ein eigener Termin sein. Oft steckt sie schon in deinem Tag – du musst sie nur wieder zulassen. Heute sammelst du Bewegungsmomente.

DEINE BEWEGUNG HEUTE

Alltag · Schritte

Sammle heute Bewegungsmomente.

Ein Bewegungsmoment ist jede kleine Entscheidung für mehr Bewegung. Zum Beispiel:

-  Treppe statt Aufzug oder Rolltreppe
-  Weiter weg parken und den Rest gehen
-  Einen kurzen Weg zu Fuß oder mit dem Rad erledigen
-  Beim Telefonieren gehen statt sitzen
-  Die Kinder zu Fuß zur Kita, Schule oder auf den Spielplatz bringen
-  Eine Haltestelle früher aussteigen

Zählt dein Handy Schritte? Heute Abend ablesen, ohne Ziel – nur zum Wahrnehmen: Schritte

Wenig Spielraum? Dann reicht heute ein einziger Moment – zum Beispiel die Treppe.

WÄHLE DEINE STUFE Jede Stufe zählt als vollständiger Sieg.



LEICHTER START



1 Bewegungsmoment

eine bewusste Entscheidung



DEIN HEUTIGER SIEG



3 Bewegungsmomente

über den Tag verteilt



MEHR GEHT IMMER



3 Momente + ein Weg zu Fuß

mindestens 15 Minuten zu Fuß oder mit dem Rad



FÜR MORGEN

Leg dir für morgen ein Handtuch bereit und such dir einen Platz, auf dem du dich flach hinlegen kannst – etwa 2 × 2 Meter.



MINI-REFLEXION

Welcher Bewegungsmoment hat heute am besten in deinen Alltag gepasst?



Bewegung, die zum Alltag gehört, muss nicht extra geplant werden.



Sieg 5 geschafft: Heute habe ich mich bewegt.

SIEG 6

Ich bereite meinen Erfolg vor.



Der einfachste Weg, morgen zu handeln, ist, heute schon einen Schritt vorzubereiten. Heute machst du beides: eine kurze Runde für den ganzen Körper – und du bereitest den morgigen Tag vor.

DEINE BEWEGUNG HEUTE

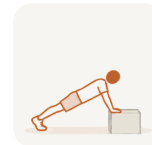
Kraft · Ganzkörper

Deine kurze Ganzkörperrunde.

- 1 10 Kniebeugen – Technik wie an [Tag 1 · S. 07](#).
- 2 5–10 Liegestütze in deiner Variante – wie an [Tag 3 · S. 09](#).
- 3 10 langsame Handtuch-Latzüge – wie an [Tag 4 · S. 10](#).
- 4 1 Minute Pause: locker gehen, durchatmen. Das war eine Runde.



1



2



3

Zu schwer? Nimm überall die leichte Variante: vom Stuhl aufstehen, Wandliegestütze, beim Latzug den Brustkorb nur wenige Zentimeter anheben.

WÄHLE DEINE STUFE Jede Stufe zählt als vollständiger Sieg.



LEICHTER START



1 Runde

in der leichten Variante



DEIN HEUTIGER SIEG



2 Runden

1 Minute Pause dazwischen



MEHR GEHT IMMER



3 Runden

1 Minute Pause dazwischen



FÜR MORGEN

Morgen machst du eine Bewegung, die dir Spaß macht. Such sie dir jetzt aus und bereite sie vor: Fahrrad aufpumpen, Ball raussuchen, Tasche packen, Öffnungszeiten checken.

Morgen mache ich:

MINI-REFLEXION

Was hast du für morgen vorbereitet – und wie fühlt es sich an, schon startklar zu sein?



Dein morgiges Ich wird dir dankbar sein.



Sieg 6 geschafft: Heute habe ich mich bewegt.

SIEG 7

Ich sammle
kleine Siege.

Nicht jeder Sieg muss sich nach Arbeit anfühlen. Heute holst du dir einen, der Spaß macht: eine Bewegung, die du gern machst – oder die du schon lange wieder ausprobieren wolltest.

DEINE BEWEGUNG HEUTE

Sport · freie Wahl

Bewegung, die Spaß macht.

Radfahren

Schwimmen

Fußball oder Basketball

Tischtennis oder Badminton

Wandern

lockeres Joggen

Inlineskaten

Bouldern

Tanzen in der Küche

- 1 Nimm die Bewegung, die du gestern vorbereitet hast – oder such dir jetzt eine aus.
- 2 Die ersten fünf Minuten locker, damit dein Körper warm wird.
- 3 Kein Wettkampf: Hast du die Sportart lange nicht gemacht, fang ruhiger an, als du denkst.
- 4 Nimm gern jemanden mit – deine Familie oder einen Freund.

Wetter oder Zeit passen nicht? Dreh deine Lieblingsmusik auf und bewege dich zehn Minuten in der Küche. Zählt genauso.

WÄHLE DEINE STUFE Jede Stufe zählt als vollständiger Sieg.



LEICHTER START



10 Minuten

in deinem Tempo



DEIN HEUTIGER SIEG



20–30 Minuten

locker starten, dann Spaß haben



MEHR GEHT IMMER



45 Minuten oder länger

in einem Tempo, das sich gut anfühlt



MINI-REFLEXION

Was hast du heute gemacht – und wann hast du das zuletzt gemacht?



Kleine Siege zählen genauso wie große.



Sieg 7 geschafft: Heute habe ich mich bewegt.

WOCHE 1

Eine Woche liegt hinter dir.



Sieben Tage, sieben Bewegungen. Bevor du in Woche 2 startest, schau kurz zurück – nicht auf das, was gefehlt hat, sondern auf das, was du gemacht hast.

DEINE BEWEGUNGEN DIESER WOCHE

Hak ab, was du gemacht hast

- ☐ **Tag 1** Kniebeugen – jetzt sofort
- ☐ **Tag 2** Spaziergang mit festem Auslöser
- ☐ **Tag 3** Liegestütze mit festem Termin
- ☐ **Tag 4** Handtuch-Latzug in Bauchlage
- ☐ **Tag 5** Bewegungsmomente im Alltag
- ☐ **Tag 6** Deine kurze Ganzkörperunde
- ☐ **Tag 7** Bewegung, die Spaß macht

Nicht alle sieben geschafft? Dann zählst du die, die du gemacht hast – und startest in Woche 2 einfach mit dem nächsten Tag. Nachholen musst du nichts.

 ZWISCHENREFLEXION

Welche Bewegung hat dir in dieser Woche am meisten Spaß gemacht?

Was hat trotz Job und Familienalltag funktioniert?



Woche 1 hat gefragt: „Wie fange ich an?“ Woche 2 fragt: „Wie bleibe ich dran?“



Ich bin bereit für Woche 2.

SIEG 8

Ich halte mein Versprechen an mich selbst.



Vor einer Woche hast du dir 14 Tage versprochen. Heute kehrst du zu den beiden Übungen zurück, mit denen alles angefangen hat. Nicht als Pflicht – als Beweis, dass du dir selbst wieder vertrauen kannst.

DEINE BEWEGUNG HEUTE

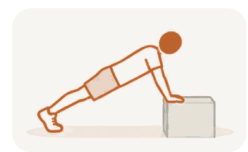
Kraft · Beine, Brust, Arme

Kniebeugen und Liegestütze.

- 1 Zuerst die Kniebeugen: Hüfte nach hinten, Fersen am Boden, Knie Richtung Fußspitzen (**Technik: Tag 1 · S. 07**).
- 2 Danach 1 Minute Pause – locker gehen, durchatmen.
- 3 Dann die Liegestütze: Körper gerade, Brust kontrolliert zur Fläche, gleichmäßig hochdrücken (**Technik: Tag 3 · S. 09**).
- 4 Achte auf ruhige, saubere Wiederholungen. Das Tempo ist heute egal.



1



2

Zu schwer? Nimm ruhig eine leichtere Stufe als letzte Woche. Dein Versprechen heißt: dranbleiben – nicht jedes Mal mehr schaffen.

WÄHLE DEINE STUFE Jede Stufe zählt als vollständiger Sieg.



LEICHTER START



**5-mal vom Stuhl aufstehen +
5-10 Wandliegestütze**



DEIN HEUTIGER SIEG



**10 Kniebeugen + 5-10
erhöhte Liegestütze**



MEHR GEHT IMMER



**2 Runden: 15 Kniebeugen +
5-10 Liegestütze am Boden**

1 Minute Pause dazwischen



MINI-REFLEXION

Was fällt dir heute leichter als vor einer Woche?



Du bist gerade dabei, jemand zu werden, der hält, was er sich selbst verspricht.



Sieg 8 geschafft: Heute habe ich mich bewegt.

SIEG 9

Stress ist kein Grund aufzuhören.



Stressige Tage werden kommen. Sie sind kein Zeichen, dass du aufhören solltest – nur ein Anlass, kleiner zu denken. Und oft sind ein paar Minuten draußen genau das, was der Kopf an so einem Tag braucht.

DEINE BEWEGUNG HEUTE

Gehen · Durchatmen

Die Kopf-frei-Runde.

- 1 Geh raus. Kein Ziel, kein Podcast – das Handy bleibt in der Tasche.
- 2 Die ersten zwei Minuten locker, dann zügig: Du atmest schneller, könntest aber noch sprechen.
- 3 Atme zwischendurch ein paar Mal bewusst lang aus – länger aus als ein.
- 4 Bleib am Ende kurz stehen und nimm wahr, wie du dich jetzt fühlst.



Du kommst heute nicht raus? Dann geh drei Minuten durch Flur, Treppenhaus oder Hof. Heute ist das Minimum dein Sieg.

WÄHLE DEINE STUFE Jede Stufe zählt als vollständiger Sieg.

☐ LEICHTER START

3 Minuten gehen

auch drinnen möglich

☐ DEIN HEUTIGER SIEG

10 Minuten zügig gehen

Handy in der Tasche

☐ MEHR GEHT IMMER

20 Minuten zügig gehen

gern eine neue Runde

MINI-REFLEXION

Was hat dir heute geholfen, trotz Stress dranzubleiben?



An stressigen Tagen musst du nicht mehr leisten. Nur nicht aufhören.



Sieg 9 geschafft: Heute habe ich mich bewegt.

SIEG 10

Bewegung wird selbstverständlich.



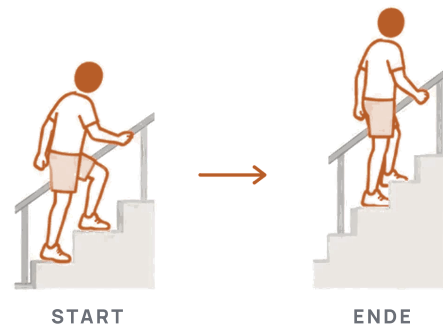
Was am Anfang Überwindung gekostet hat, fühlt sich langsam normaler an. Heute machst du Bewegung zur Selbstverständlichkeit – mit einer einfachen Regel: Jede Treppe nimmst du.

DEINE BEWEGUNG HEUTE

Beine · Ausdauer

Heute nimmst du jede Treppe.

- 1 Heute gilt den ganzen Tag: Treppe statt Aufzug oder Rolltreppe – ohne Diskussion.
- 2 Zusätzlich gehst du Stockwerke bewusst zügig hoch: ganze Fußsohle auf die Stufe, aufrecht, eine Hand in der Nähe des Geländers.
- 3 Runter gehst du langsam und kontrolliert.
- 4 Keine Treppe in der Nähe? Nimm eine stabile Stufe, etwa am Hauseingang: 20-mal auf und ab entspricht ungefähr einem Stockwerk.



Melden sich die Knie? Langsamer gehen, das Geländer nutzen und weniger Durchgänge machen.

WÄHLE DEINE STUFE Jede Stufe zählt als vollständiger Sieg.



LEICHTER START



Jede Treppe statt Aufzug
den ganzen Tag



DEIN HEUTIGER SIEG



Jede Treppe + 3 Stockwerke zügig
dazwischen langsam wieder runter



MEHR GEHT IMMER



Jede Treppe + 6–8 Stockwerke zügig
dazwischen langsam wieder runter



MINI-REFLEXION

Was fällt dir heute leichter als in der ersten Woche?



Routine ist kein Zwang. Routine ist gewonnene Freiheit.



Sieg 10 geschafft: Heute habe ich mich bewegt.

SIEG 11

Ich entscheide
sofort.

Je länger du abwägst, desto größer wird der Widerstand. Heute trainierst du die schnelle Entscheidung: Du zählst von drei runter – und bei eins bist du schon in Position.

DEINE BEWEGUNG HEUTE

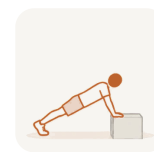
Kraft · Brust, Schultern, Arme

3 – 2 – 1: Liegestütze.

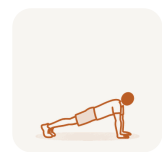
- 1 Heute machst du deine Liegestütze in kurzen Sätzen, verteilt über den Tag.
- 2 Immer wenn du daran denkst: „3 – 2 – 1“ zählen und sofort in Position gehen. Nicht erst den Kaffee austrinken.
- 3 Technik wie an **Tag 3 · S. 09**: Körper gerade, Brust kontrolliert zur Fläche, gleichmäßig hochdrücken.
- 4 Ein Satz dauert nur etwa 30 Sekunden. Hör auf, solange die Wiederholungen noch sauber sind.



WAND



ERHÖHT



BODEN

Kein Platz, kein Moment? Eine Wand gibt es überall – im Flur, im Büro, im Treppenhaus.

WÄHLE DEINE STUFE Jede Stufe zählt als vollständiger Sieg.



LEICHTER START



1 Satz Wandliegestütze

5–10 Wiederholungen – sofort nach dieser Seite



DEIN HEUTIGER SIEG



3 Sätze über den Tag

je 5–10 in deiner Variante



MEHR GEHT IMMER



5 Sätze über den Tag

je 5–10 in deiner stärksten sauberen Variante



FÜR MORGEN

Morgen geht es ums Dranbleiben – wörtlich. Schau heute nach, ob es in deiner Nähe einen Calisthenics-Park gibt oder ob du eine sicher montierte Klimmzugstange hast. Wenn nicht: Leg dein Handtuch bereit.



MINI-REFLEXION

Wie oft hast du heute sofort gehandelt – und wie hat sich das angefühlt?



Abwägen kostet mehr Kraft als Handeln.



Sieg 11 geschafft: Heute habe ich mich bewegt.

SIEG 12

Ein schlechter Tag beendet keine gute Routine.



Vielleicht gab es in den letzten Tagen einen, an dem nichts ging. Das löscht nichts von dem, was du geschafft hast. Eine Routine zerbricht nicht an einem Tag – nur, wenn du glaubst, dass sie es getan hat. Heute geht es ums Dranbleiben. Im wahrsten Sinn.

„Wenn ich mich an meine Klimmzugstange hänge, wollen meine Töchter meist sofort mitmachen.“ – Victor

DEINE BEWEGUNG HEUTE

Kraft · Rücken, Griff

Dranbleiben – im wahrsten Sinn.

OHNE STANGE

Handtuch-Latzug wie an [Tag 4](#) · S. 10.

MIT STANGE – FREIWILLIG

Nur an einer sicher montierten Klimmzugstange oder im Calisthenics-Park. Keine Äste, nichts Improvisiertes.

- 1 Greif die Stange etwa schulterbreit, die Handflächen zeigen von dir weg.
- 2 Unterstützt hängen: Die Füße bleiben am Boden, die Knie sind gebeugt. Gib nur so viel Gewicht in die Hände, wie sich gut anfühlt.
- 3 Schultern nicht zu den Ohren rutschen lassen: leicht nach unten ziehen, ruhig atmen.
- 4 Loslassen, bevor der Griff nachgibt – mit den Füßen sicher am Boden. Nicht springen, nicht schwingen.



UNTERSTÜTZT



FREI

Keine Stange oder kein gutes Gefühl? Dann ist der Handtuch-Latzug heute dein vollwertiger Sieg.

WÄHLE DEINE STUFE Jede Stufe zählt als vollständiger Sieg.



LEICHTER START



Handtuch-Latzug: 10 Wiederholungen

ohne Stange, wie an Tag 4



DEIN HEUTIGER SIEG



3-mal 10–20 Sek. unterstützt hängen

ohne Stange: 2 Runden Handtuch-Latzug



MEHR GEHT IMMER



3-mal 10–30 Sek. frei hängen

oder 3-mal 1–3 saubere Klimmzüge, wenn du sie sicher beherrschst



MINI-REFLEXION

Gab es einen schwächeren Tag – und was hat dich trotzdem weitermachen lassen?



Ein Tag ist nur ein Tag. Deine Routine ist mehr als das.



Sieg 12 geschafft: Heute habe ich mich bewegt.

SIEG 13

Ich bin
ein Vorbild.

Du musst nicht am Rand stehen. Du darfst wieder mitmachen. Bei uns zu Hause heißt das oft: Ich bin auf allen Vieren unterwegs, und meine Töchter krabbeln hinterher – oder vorneweg. Das ist Bewegung. Und es ist gemeinsame Zeit.

DEINE BEWEGUNG HEUTE

Familie · Spiel

Heute bewegst du dich mit deinen Kindern.

Such dir eine Idee aus – und mach selbst richtig mit:



Hindernisparcours: Kissen, Decken, Stühle – drüber, drunter, durch. Du machst jede Station mit.



Krabbel-Rennen: alle auf allen Vieren durch die Wohnung.



Fangen spielen im Garten, im Park oder auf der Wiese.



Ball spielen: kicken, werfen, fangen.



Spielplatz: nicht auf der Bank sitzen, sondern mitklettern und balancieren.



Gemeinsame Runde mit Fahrrad, Laufrad oder Roller.



Deine Kinder sind heute Mitspieler, kein Trainingsgewicht: Beim Krabbeln trägt jeder sich selbst. Sorg für genug Platz und nichts Kantiges in der Nähe.

Kinder heute nicht bei dir? Plan die Aktion für euren nächsten gemeinsamen Tag – und geh heute zehn Minuten zügig.

WÄHLE DEINE STUFE Jede Stufe zählt als vollständiger Sieg.



LEICHTER START

**5 Minuten aktiv mitspielen**

richtig mitmachen, nicht zuschauen



DEIN HEUTIGER SIEG

**15 Minuten aktiv mitspielen**

eine Idee oder mehrere



MEHR GEHT IMMER

**30 Minuten oder länger**

z. B. Spielplatz, auf dem du alles mitmachst



MINI-REFLEXION

Was, glaubst du, haben deine Kinder heute von dir gesehen?



Du musst deinen Kindern nicht erklären, dass Bewegung Spaß macht. Du kannst es ihnen zeigen.



Sieg 13 geschafft: Heute habe ich mich bewegt.

SIEG 14

Ich
mache.

14 Tage. 14 Siege. Heute gehst du den letzten Schritt dieser 14 Tage – mit den Übungen, die dich begleitet haben. Und du schaust, was sich seit Tag 1 verändert hat.

DEINE BEWEGUNG HEUTE

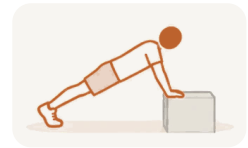
Kraft · Ganzkörper

Dein 14-Tage-Mix.

- 1 10 Kniebeugen (Tag 1 · S. 07).
- 2 5–10 Liegestütze in deiner Variante (Tag 3 · S. 09).
- 3 10 langsame Handtuch-Latzüge (Tag 4 · S. 10) – oder unterstützt an der Stange hängen (Tag 12 · S. 19).
- 4 1 Minute locker gehen oder auf der Stelle marschieren. Das war eine Runde.



1



2

Zu schwer? Nimm überall die leichte Variante. Heute zählt, dass du den Kreis schließt.

WÄHLE DEINE STUFE Jede Stufe zählt als vollständiger Sieg.



LEICHTER START

**1 Runde**

in der leichten Variante



DEIN HEUTIGER SIEG

**2 Runden**

1 Minute Pause dazwischen



MEHR GEHT IMMER

**3 Runden + 10 Minuten gehen**

1 Minute Pause zwischen den Runden

MINI-REFLEXION

Welche Stufe hast du an Tag 1 gewählt – und welche heute? Was fällt dir leichter?



Du bist nicht mehr nur jemand, der es vorhatte. Du bist jemand, der es macht.



Sieg 14 geschafft: Ich mache.



Schau mal, was du gemacht hast.



Vor 14 Tagen hast du vielleicht noch überlegt, ob du überhaupt wieder anfangen sollst. Jetzt hast du dich bewegt. Nicht einmal, sondern immer wieder – an guten Tagen und an stressigen, mit Lust und ohne.

Vielleicht hast du dich sogar wieder an eine Klimmzugstange gehängt. Wann hast du das zuletzt gemacht? Und wie fühlt es sich an, wieder etwas für deinen Körper zu tun?

Es geht nicht darum, dass du nach 14 Tagen ein anderer Mensch bist. Es geht darum, dass du wieder angefangen hast. Du hast erlebt, dass Bewegung in deinen Alltag passen kann – mit Job, mit Kindern, mit wenig Zeit. **Darauf darfst du stolz sein.**

DAS HABE ICH IN DIESEN 14 TAGEN GEMACHT

Hak alles ab, was du erlebt hast

- | | |
|--|---|
| ☐ Kniebeugen gemacht | ☐ Liegestütze ausprobiert |
| ☐ Meinen Rücken mit dem Handtuch aktiviert | ☐ Mich an eine Stange gehängt |
| ☐ Die Treppe genommen | ☐ Mehr Schritte gesammelt |
| ☐ Einen festen Auslöser genutzt | ☐ Mir einen festen Termin gegeben |
| ☐ Eine Bewegung gemacht, die mir Spaß macht | ☐ Mit meinen Kindern aktiv gespielt |
| ☐ Trotz Stress weitergemacht | ☐ Nach einem schwachen Tag wieder angefangen |

Egal, ob es 14, 10 oder 6 Tage waren: Jeder Tag, an dem du dich bewegt hast, ist echt.

**Du hast nicht nur darüber nachgedacht.
Du hast es gemacht.**



Deine Abschlussreflexion.

Nimm dir fünf Minuten. Ehrliche Antworten reichen – niemand außer dir liest sie.

An wie vielen Tagen hast du dich bewegt? von 14 Tagen

1 Welche Bewegung hat dich in diesen 14 Tagen am meisten überrascht?

2 Wann hast du dich zuletzt so regelmäßig bewegt?

3 Was hat trotz Job und Familienalltag funktioniert?

4 Wie fühlst du dich heute im Vergleich zu Tag 1?

5 Welche Bewegung willst du auf jeden Fall behalten?



Wieder anfangen ist wichtiger als fehlerlos durchzukommen.



Kein Vorsatz mehr.

Kein „Ich müsste“.

Kein Warten auf den richtigen Moment.

ICH MACHE.

Und genau so geht es weiter.



DEIN VERSPRECHEN

Mein persönliches Versprechen.

Vor 14 Tagen hast du dir vorgenommen, wieder mehr für dich zu tun.

Vielleicht lief nicht jeder Tag wie geplant. Aber du hast angefangen. Jetzt entscheidest du, wie es weitergeht.

Halte hier fest, was du dir für die nächsten Wochen versprichst.

ICH VERSPRECHE MIR ...

DAS NEHME ICH MIT AUS DIESEN 14 TAGEN

DATUM

UNTERSCHRIFT



Kein Zeuge außer dir selbst. Das reicht.



Du hast angefangen. Jetzt bau darauf auf.

Du hast 14 Tage durchgezogen – du bist nicht mehr am Anfang. Genau jetzt wäre es schade, das wieder abreißen zu lassen. Die Frage ist nur: Wie wird aus diesen ersten Bewegungen regelmäßiges Krafttraining?

- ? Wie wirst du gezielt stärker?
- ? Welche Übung passt zu deinem Leistungsstand?
- ? Wie steigertest du dich, ohne dich zu überfordern?
- ? Wie bleibst du über Wochen dran?

Genau dort beginnt mein 12-Wochen-Trainingssystem. Es führt weiter, wo dieser Guide endet – und du musst dir den Weg nicht selbst zusammenbauen.

DIESER GUIDE

„Ich habe wieder angefangen.“



12-WOCHEN-TRAININGSSYSTEM

„Ich trainiere mit Plan und baue Kraft & Routine auf.“

VATER IN FORM

12 Wochen zurück zu Kraft & Routine

- ✓ Ein fertiger Trainingsplan mit drei festen Einheiten pro Woche
- ✓ Selbsttest und Startwerte: Du trainierst ab Tag 1 auf deinem Stand
- ✓ Die Steigerung ist vorgegeben – du siehst, was heute dran ist
- ✓ Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht – zu Hause oder im Park
- ✓ Für jede Übung die passende Variante – leichter oder schwerer
- ✓ Das Fortschritts-Cockpit rechnet mit und zeigt deinen Fortschritt

JETZT DEIN 12-WOCHEN-TRAININGSSYSTEM ENTDECKEN →

vater-in-form.com

Du hast den Anfang gemacht. Jetzt bauen wir darauf auf.
Lass uns gemeinsam wieder stärker werden.

– Victor

