



POWERFUL CORE PLUS

von Carina Gerlach

@pelveasy

INHALTE



1. Was ist der Core?
2. Die Muskeln und ihre Arbeitsweise
3. Rektusdiastase und Beckenbodenschwäche
4. Wie du am besten startest
5. How to: Core-Training

6. Wissen zu den WODs
7. 6 WODs mit eigenem Körpergewicht
8. 6 WODs mit Widerstandsbändern
9. 6 WODs mit Gewichten
10. Feiere dich und bleib dran!





Hi, ich bin Carina Gerlach.

Ich habe mein Leben lang Kraftsport gemacht. Dann wurde ich schwanger und habe von allen Seiten “gute” Ratschläge bekommen: nicht mehr schwer heben, Bauchmuskeln nach der 20. Woche nicht mehr trainieren usw. Das hat mich trotz meines sportwissenschaftlichen Studiums zunächst verunsichert. Ich wusste nicht, was stimmt und was nicht. Bei meiner Recherche fand ich heraus, dass viele dieser Ratschläge nicht stimmen. Entsprechend habe ich mein Training angepasst. Ergebnis: wenig Rückenschmerzen und eine gute körperliche Verfassung für die Geburt.

Nach der Geburt ging es dann ähnlich weiter. Mit meiner Beckenboden-Verletzung konnte ich die “klassischen” Übungen, die man so kennt, zunächst nicht machen. Ich brauchte also einen Plan.

Das war für mich wieder der Anlass, aktuelle Studien zu wälzen und herauszufinden, was wirklich verboten ist und was nicht. Diese Informationen habe ich dann für mein eigenes Training umgesetzt und mich nach und nach zu einer starken Körpermitte und einem stabilen Beckenboden zurück gearbeitet.

In diesem E-Book bekommst du ganz viel Hintergrundwissen zu Core, Beckenboden und Rektusdiastase. Zusätzlich erhältst du 18 fertig ausgearbeitete Trainingseinheiten mit Mitmach-Videos. Ich wünsche dir viel Freude damit.

Deine Carina



In diesem E-Book geht es um dein CORE-TRAINING

Der Core ist, wie der Name schon sagt, der Körperkern. Er ist das Herzstück unseres Bewegungsapparats und ist an quasi jeder Übung und Bewegung, die wir machen, beteiligt. Für die meisten Sportler*innen gehört das Training des Cores ganz selbstverständlich dazu.

Dann wirst du schwanger und plötzlich bist du verunsichert, was und wie viel du überhaupt trainieren darfst und ob das nicht dem Baby schadet. Nach der Geburt wächst die Verunsicherung oft noch weiter, was zu früh zu viel ist und ob etwas schädlich für den Beckenboden oder die Rektusdiastase ist.

Ich biete dir hier:

- Infos über Aufbau und Funktion des Cores
- Infos, was du für ein ganzheitliches Core-Training brauchst
- 18 fertige Trainingseinheiten, mit denen du schnell ins Machen kommst. Matte ausrollen und los 🚀



Informationen in eigener Sache

Ich habe die Inhalte mit viel Sorgfalt und nach bestem Wissen zusammengestellt. Es soll Dich unterstützen und Dir hilfreiche Impulse für Deinen Alltag geben. Die Inhalte ersetzen keine medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Bei gesundheitlichen Beschwerden oder Unsicherheiten wende Dich bitte an ein*e Ärzt*in oder eine*n Physio. Ich übernehme keine Haftung für eventuelle Schäden oder Nachteile, die aus der Anwendung der hier enthaltenen Informationen entstehen könnten. Alle Inhalte, Texte, Grafiken, Videos und Fotos sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht weitergegeben, vervielfältigt oder veröffentlicht werden.



FEEDBACK



Nach der Geburt meines 2. Kindes fühlte sich mein Bauch noch nicht wieder so belastbar an, wie vor den Schwangerschaften. Durch powerful Core PLUS konnte ich in kürzester Zeit jede Region meines Bauches trainieren. Dabei war jedes Workout anders und abwechslungsreich und die Trainingszeit verflog super schnell. Sehr angenehm fand ich auch die Entspannung zum Schluss. Pausieren war auch kein Problem, wenn sich das Baby meldete.

Julia



Der große Vorteil im Vergleich zu allen anderen Workouts, die ich bisher online gemacht habe: professionell, abwechslungsreich, für jeden Geschmack etwas dabei. Ob mit oder ohne Equipment, ob leichter oder schwerer. Perfekt auf die jeweilige Tagesform anpassbar. So bleibt Mama am Ball und Überforderung oder Langeweile kommen nicht auf. Meiner Meinung nach wichtig, um langfristig dran zu bleiben. Ich bin definitiv fitter und belastbarer geworden, habe mehr Selbstvertrauen in meine Körpermitte bekommen und werde definitiv weiter machen. Danke Carina für alles und für dieses mega Programm. Es wird sicherlich vielen Mamas helfen.

Lena



Also ich fühle mich sicher mit deiner Erklärung und taste aber zur Sicherheit auch bei den Übungen immer noch am Bauch dass da alles sitzt wo es soll

Bis jetzt finde ich die Übungen übrigens mega gut 😍 und kein Vergleich zu dem was online so rum schwirrt, obwohl es ja auch gute workouts gibt aber deine gefallen und bringen mir tatsächlich am meisten und sind so schön abwechslungsreich
Großes Lob 🎉

12:38



WAS IST DER CORE?

Der Core ist unser Körperkern, der Rumpf. Er umfasst sämtliche Muskeln der Körpermitte, die die Wirbelsäule umgeben und stabilisieren: Rückenmuskeln, Bauchmuskeln, Beckenboden und Zwerchfell.

Du kannst dir deinen Core ein wenig wie ein Segelboot vorstellen: jede einzelne Muskelgruppe hat ihre Zugrichtung. Nur wenn die einzelnen Muskeln alle kräftig sind und gut koordiniert zusammenarbeiten, fährt das Schiff auf Kurs und der Mast (die Wirbelsäule) ist stabil. Ist eine Muskelgruppe zu schwach, eine andere dafür zu stark, bringt es das Schiff ins Wanken.



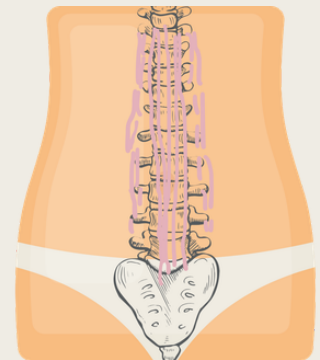
Egal ob während der Schwangerschaft oder nach der Geburt, der Core sollte immer ganzheitlich trainiert werden. Lasse keine Muskeln weg, bevorzuge keinen Muskel.

Die Muskeln und ihre ARBEITSWEISE

Rückenmuskeln

Entlang der Wirbelsäule verlaufen die Rückenstrecker Muskeln, Mm. multifidii und M. erector spinae genannt. Es gibt Einige, die eher global arbeiten, also mehrere Wirbelkörper überziehen. Zusätzlich gibt es Einige, die über wenige oder nur zwei Wirbelkörper verlaufen.

Sie strecken die Wirbelsäule und sind bei der Seitneigung und Rotation beteiligt.

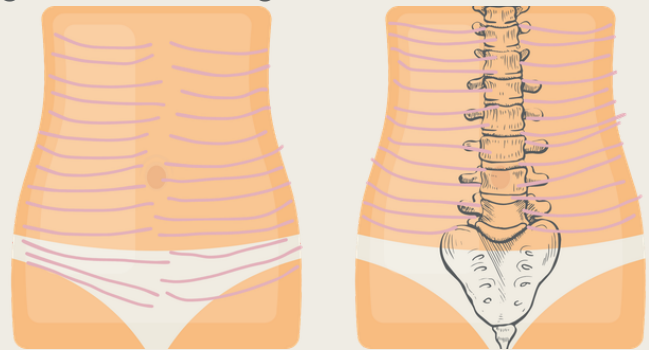


Die Bauchmuskeln werde ich dir im Folgenden von innen nach außen vorstellen.

Tiefer querer Bauchmuskel

Der sog. Transversus ist unser innerster Bauchmuskel. Er setzt hinten an der Wirbelsäule an und umwickelt wie ein breiter Gürtel den gesamten Bauch. Vorne setzt er in der Faszie des geraden Bauchmuskels an.

Seine Hauptaufgabe ist die Unterstützung der Ausatmung und die tiefe Stabilisierung.



Innere schräge Bauchmuskeln

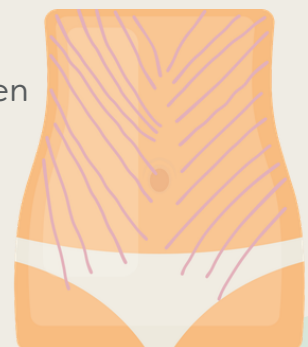
Die inneren schrägen Bauchmuskeln entspringen im unteren Rücken in einer Faszie, ziehen über den Beckenkamm nach vorne und fächern sich dort auf. Man kann sagen, dass die Fasern vom Beckenkamm aufsteigend verlaufen.

Sie drehen den Rumpf zur gleichen Seite, auf der aktiviert wird und neigen ihn gemeinsam mit den äußeren schrägen Muskeln zur gleichen Seite. Bei gleichzeitiger Kontraktion beider Seiten unterstützen sie die Beugung des Rumpfes.



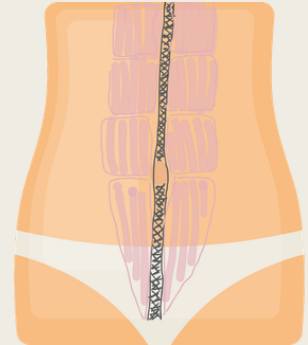
Äußere schräge Bauchmuskeln

Die Fasern der äußeren schrägen Bauchmuskeln haben ihren Ursprung an den Außenseiten der 5. bis 12. Rippe und ziehen dann nach schräg unten. Sie drehen den Rumpf zur anderen Seite bei einseitiger Kontraktion und beugen zur gleichen Seite. Außerdem wirken sie, wie die inneren schrägen Bauchmuskeln, an der Bauchpresse mit.



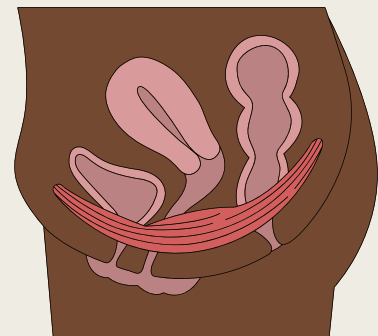
Gerader Bauchmuskel

Den geraden Bauchmuskel kennt jede*r - entweder als Sixpack oder als der Muskel der Rektusdiastase. Er verläuft senkrecht vom Brustbein zum Schambein. Seine Aufgaben sind: den Rumpf beugen sowie die Bauchpresse im Zusammenspiel mit den anderen Muskeln aufbauen.



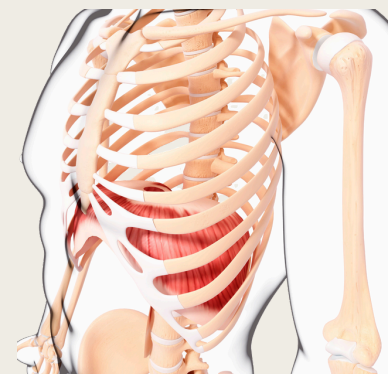
Beckenboden

Der Beckenboden besteht aus Muskelfasern und Faszien. Er schließt das Becken nach unten ab. Seine Aufgaben sind u.a. das Sichern der Kontinenz, die Unterstützung beim Halten der Organe, das automatische Anspannen beim Husten, Springen usw. sowie das Entspannen für Toilettengang, Geschlechtsverkehr und Geburt. Er arbeitet eng mit dem M. Transversus zusammen.



Zwerchfell

Das Zwerchfell ist unser größter und wichtigster Atemmuskel. Es ist wie eine große Kuppel aus Muskel und Sehnen, die sich im Bereich der unteren Rippen wie ein Bogen aufspannt und mit einigen Muskelfasern Kontakt zur Wirbelsäule hat. Es trennt die Brusthöhle vom Bauchraum.

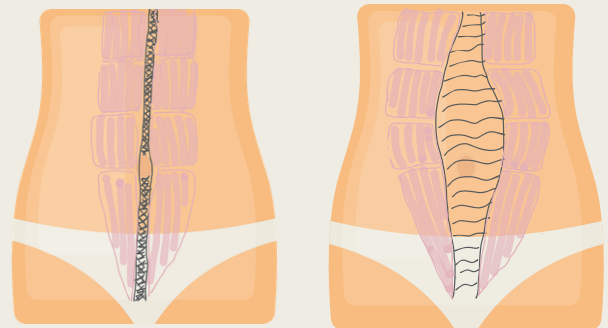


Exkurs Rektusdiastase

Bei einer Rektusdiastase ist die Linea Alba, die die beiden Muskelstränge des geraden Bauchmuskels verbindet, geschwächt und verbreitert. Ebenso ist die vordere Bauchwand geschwächt. Dies ist am Ende einer Schwangerschaft physiologisch und bleibt bei manchen Frauen nach der Geburt länger.

Allgemein spricht man erst ab einem Abstand von ca. 3,4 cm und mehr von einer Rektusdiastase. Wichtiger als der Abstand der geraden Bauchmuskeln ist allerdings die Funktion deines Cores: alle Muskeln sollten gut miteinander arbeiten, kräftig sein und den Druck in deinem Bauchraum managen können.

Gezieltes Training des Cores ist das erste Mittel der Wahl zur Behandlung. In schweren Fällen, wenn konsequentes Training nicht anschlägt, kann eine Operation in Frage kommen. Diese Operation stellt die Funktion der Bauchmuskeln nicht wieder her, sondern löst eher das kosmetische Problem.



Schließen vs. Stabilisieren

Wenn du durch Insta oder TikTok scrollst, findest du tausend Videos mit Übungen, die deine Rektusdiastase oder “den Spalt” “schließen” wollen. Doch du musst wissen: deine Rektusdiastase ist KEINE Lücke im Bauch!

Die Linea Alba ist immer da, nur eben verbreitert und geschwächt. Außerdem wird sich der Abstand zwischen deinen Rektusbäuchen nie ganz schließen, weil die Linea Alba IMMER DA ist.

Das Ziel für eine Rektusdiastase ist immer, einen stabilen, kraftvollen Core aufzubauen. Ganz unabhängig davon, ob die Linea Alba nun zwei oder vier Zentimeter breit ist. Es kommt auf die Stabilität an.



Exkurs Beckenbodenschwäche

Schwangerschaft und Geburt belasten den Beckenboden stark. Deshalb sind Inkontinenz und Co. erstmal nicht außergewöhnlich nach einer Geburt. Aber sie sind eben auch nicht “normal” und akzeptabel, nur weil du Kinder bekommen hast.



Ich möchte dich also ermutigen:

Solltest du Beschwerden wie Inkontinenz beim Niesen, Husten, Springen oder ein Schweregefühl in der Vagina haben, musst du das nicht hinnehmen. Es ist sinnvoll, einen Check-Up bei einer spezialisierten Physiotherapeutin oder Ärztin zu machen. Sowohl ein zu schwacher, als auch ein verspannter Beckenboden kann Probleme machen. Von außen lässt sich das manchmal schwer beurteilen, weshalb ein Check-Up absolut empfehlenswert ist.

Beckenbodentraining ist das Mittel der Wahl.

Beginne mit sanften Wahrnehmungsübungen, steigere dann in die Kräftigung rein. Integriere auch reflexive Übungen, die deinen Beckenboden in seiner federnden Fähigkeit trainieren. Sie alle benötigst du, um kontinent zu sein. Vergiss auch die Entspannung nicht. Viele der Entspannungsübungen am Ende der 18 Workouts mag auch dein Beckenboden.



Merke:

Je kraftvoller alle Muskeln sind und je besser sie zusammenarbeiten, desto stabiler bist du für deinen Alltag!



Wie du am besten STARTEST

Cool, du willst deine Rumpfstabilität verbessern und ins Training starten. 🙌

Was ich dir nicht empfehle, ist YouTube anzuschmeißen und einfach irgendwelche Workouts zu ballern. Denn dann fehlt dir die Basis. Die ist immer: Wahrnehmung, Wahrnehmung, Wahrnehmung. Du musst spüren und verstehen, wie dein Beckenboden und dein Bauch arbeiten. Dann kannst du das Gelernte in Bewegung umsetzen.

Ich habe in den letzten Jahren mit vielen Frauen nach der Geburt zusammengearbeitet. Was Viele gemeinsam haben: die Unsicherheit ob und wie sie richtig ihren Beckenboden und Bauch aktivieren.

Nach der Schwangerschaft fehlt oft das Gefühl für diese Körperregion. Gleichzeitig wird in vielen Rückbildungskursen nicht angeleitet, wie fest man Beckenboden und Bauch anspannen soll. Viele Frauen neigen dann dazu, nach dem Alles oder Nichts Prinzip zu arbeiten. Wenn dann das Gefühl fehlt, führt dies oft zu einer falschen Aktivierung des Core.

Das kannst du mit einer Getränkedose vergleichen:

Drückt man sie gleichmäßig von allen Seiten, passiert nicht viel und sie bleibt stabil. Drückt man allerdings mit viel Druck auf eine Stelle, gibt sie nach und verformt sich.



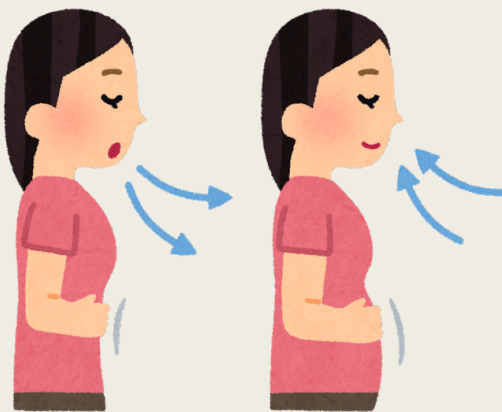
Deine BASIS

Für einen langfristigen Trainingsfortschritt, der zu einer Verbesserung deiner Rektusdiastase oder deiner Beckenbodenbeschwerden führt und dich stabiler macht, muss die Basis sitzen.

Lauf nicht weg, wenn ich dir gleich sage: starte mit Atmen.



Ja, ich weiß, ich fand Atmen früher auch langweilig. Dennoch ist die Atmung ein super Instrument, um in Verbindung mit dem Körper zu kommen. Hierüber kannst du wunderbar deinen Beckenboden und deine Bauchmuskeln wahrnehmen und ansteuern üben, bevor du dann in die Bewegung gehst. Glaub mir, es lohnt sich!



Wenn wir einatmen, weiten sich Brustkorb und Bauch, dabei entspannen Beckenboden- und Bauchmuskeln. Mit der Ausatmung aktivieren diese Muskeln sanft mit, sodass der Beckenboden nach innen oben hebt und der Bauch flacher wird. Diese natürliche Bewegung kann durch die Schwangerschaft gestört sein und darf geübt werden.

Wie du richtig atmest und Beckenboden und Bauch aktivierst, erfährst du in diesem Video:



How to

GANZHEITLICHES CORE-TRAINING

Die Basis deines Core-Trainings sind die Bewegungsrichtungen deiner Wirbelsäule, welche durch die Muskeln, die ich dir oben vorgestellt habe, passieren. Diese sind:

- ✔ Stabilisation
- ✔ Beugung (Flexion) und Anti-Flexion
- ✔ Streckung (Extension) und Anti-Extension
- ✔ Seitneigung (Lateralflexion) und Anti-Seitneigung
- ✔ Drehung (Rotation) und Anti-Rotation

Diese Bewegungen sollten in verschiedenen Körperpositionen durchgeführt werden:

- ✔ Stand
- ✔ Rückenlage
- ✔ Bauchlage
- ✔ Seidlage
- ✔ kniend / halb kniend / Vierfüßlerstand

Diese Bewegungen und Ausgangspositionen in Kombination ergeben eine Vielzahl von Übungen, mit denen du gezielt deinen Core aufbauen und deine Rektusdiastase verbessern kannst.

Im Sinne der Trainingswissenschaft ist es sinnvoll, regelmäßig neue Trainingsreize zu setzen. Das passiert bspw. durch eine andere Ausgangsstellung oder das Hinzufügen eines Widerstands. Wenn du immer nur dieselben Übungen mit dem gleichen Widerstand trainierst, erzielst du irgendwann keinen Trainingsfortschritt mehr.

Das bietet die Grundlage meiner Trainingsplanung für dich: über die Dauer des Trainings steigern wir progressiv die Intensität, damit du stärker werden kannst. Zweimal pro Woche solltest du mindestens trainieren. Meine Workouts sind auf ca. 20 Minuten Dauer ausgelegt, sodass du auch bei kurzen Baby-Schläpfchen etwas für dich tun kannst.



Dein Trainings- **WORKSHEET**

Überlege für dich und schreibe auf.
Welche Übungen machst du aktuell am meisten?

Welche Bewegungsrichtungen sind das? Und welche Ausgangspositionen?

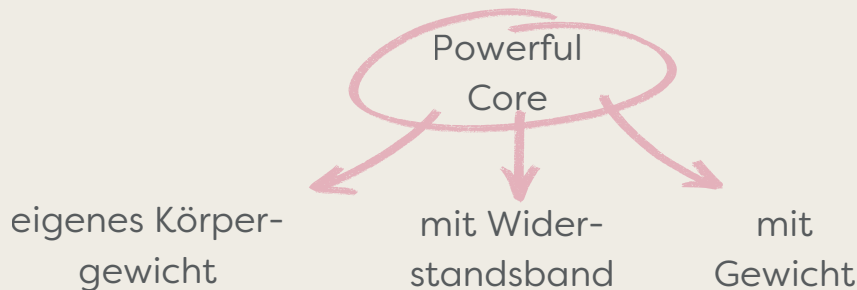
Welche Bewegungsrichtungen und Ausgangspositionen fehlen dir?

Wie oft trainierst du aktuell? Was hindert dich am Training? Wie kannst du diese Barrieren überwinden?

Dein Grundlagen- WISSEN ZU DEN WORKOUTS

Ich habe insgesamt 18 Einheiten für dich erstellt.

Sie beinhalten alle Bewegungsqualitäten. Ich habe sie in 3 Kategorien unterteilt:



Wenn du nichts an Trainingsequipment zu Hause hast, starte mit den Trainingseinheiten ohne. Gleichzeitig möchte ich dich ermutigen, dir ein langes und kurzes Widerstandsband zu kaufen. Diese kosten nicht viel, bieten dir aber eine Vielzahl an Übungen für den ganzen Körper. Damit kannst du deine Intensität progressiv steigern. Auch ein Paar Kurzhanteln, evtl. mit Gewichtsscheiben, um das Gewicht zu verändern, sind eine sinnvolle Investition.

Jede Einheit ist so aufgebaut, dass du ein Warm-Up hast, in dem du dich mobilisierst. Dann kommt der eigentliche Kraftteil und am Ende eine kurze Entspannung. Lasse die Entspannung nicht weg. Wenn dein Training (durch dein Kind) unterbrochen wird, dann hole sie später nach.

Training mit Baby

Sport wird von uns Mamas oft als Me-Time gesehen. Das ist er auch. Allerdings kann es schwierig sein, mit Baby zu Hause "alleine" zu trainieren. Deshalb möchte ich dich ermutigen, auch zu trainieren, wenn dein Baby dabei ist. Wenn du dein Workout kurz zum Stillen oder Spielen unterbrechen musst, ist das gar nicht schlimm. Gleichzeitig lernt dein Baby von dir als Mama, dass Bewegung bzw. Training zum Leben dazu gehört. So kannst du auch schon den Grundstein für seine Gesundheit legen.



Dein Grundlagen- WISSEN ZU DEN WORKOUTS

Trainingshäufigkeit

Du musst nicht jeden Tag trainieren, um Fortschritte zu erzielen. Du kennst aber bestimmt den Spruch: "einmal ist keinmal". Mit der goldenen Mitte bist du also gut dabei:

Trainiere 2-3 x pro Woche, um deinen Core nach der Geburt wieder stabil aufzubauen.

Die Workouts in diesem Programm dauern etwa 15-20 Minuten. Das ist bewusst so gewählt, damit du es auch im Mama-Alltag realistisch unterbringen kannst.

Merke: Trainiere lieber öfter kurz, als auf ein 2-Stunden-Zeitfenster zu warten, das nicht kommen wird.



Dranbleiben im Mama-Alltag

Um ehrlich zu sein: Im Alltag mit Baby läuft es selten nach Plan! Erwarte keine perfekte Routine, die von heute auf morgen kommt. Gehe einen Schritt nach dem anderen.

Halte dir dein Ziel immer wieder vor Augen, um dranzubleiben.

Möchtest du weniger Rückenschmerzen haben, dich stabiler und kraftvoller für deinen Alltag fühlen, unbeschwert mit deinen Kindern etwas unternehmen?

Auf der nächsten Seite kannst du erarbeiten, was dir helfen könnte, dran zu bleiben und regelmäßig 2-3x pro Woche zu trainieren.

Dein Motivations- WORKSHEET

Überlege für dich und schreibe auf.
Was ist dein Ziel? Warum willst du trainieren?

Ich will keine Rückenschmerzen beim Heben des Zwillingsskinderwagens haben.

Was könnte dich im Alltag daran hindern, zu trainieren? Keine Zeit, Haushaltschaos, Angst zu versagen etc.?

Zu viel zu tun und abends keine Energie mehr.

Was brauchst du, um diese Hindernisse überwinden und trainieren zu können?

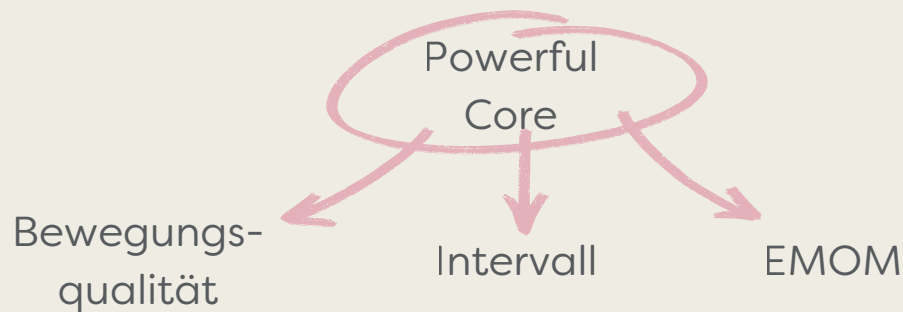
15 min Timer und Training, wenn die Zwillinge schlafen, BEVOR ich den Haushalt mache.

Denke daran: Du bist es absolut wert, dich und deine Gesundheit zur höchsten Priorität zu machen!

Do it for
yourself

Dein Grundlagen- WISSEN ZU DEN WORKOUTS

Deine Trainingseinheiten folgen verschiedenen Mustern:



All diese Begriffe erkläre ich dir hier:

Training für die Bewegungsqualität

Hier geht es vor allem darum, die Übungen korrekt auszuführen. Du solltest hier den Fokus auf "schöne Ausführung" und nicht "schnelle Ausführung" legen. Fokussiere dich innerhalb der Übungen immer wieder auf deine korrekte Bauch- bzw. Beckenbodenspannung, kontrolliere und korrigiere dich bewusst selbst.

Intervalle

Manche Trainingseinheiten sind als Intervalltraining aufgebaut. Ich gebe dir eine Belastungs- und eine Pausenzeit sowie eine Satzpause vor. Du benötigst hierfür einen Intervall-Timer. Es gibt in den App-Stores zig Verschiedene, schaue welcher für dich passt.



Dein Grundlagen- WISSEN ZU DEN WORKOUTS

EMOM

EMOM steht für “every minute on the minute”. Du benötigst hierfür wieder einen Intervalltimer. Deine Uhr piept alle 60 sek. Dann startest du mit der vorgegebenen Zeit oder Wiederholungsanzahl. Bist du fertig, hast du den Rest der Minute Pause. Piept die Uhr wieder, startest du die nächste Übung.

Außerdem nutze ich immer wieder Abkürzungen wie:

- AZ = Atemzüge
- BB = Beckenboden
- BL = Bauchlage
- BWS = Brustwirbelsäule
- HKS = Halbkniestand
- KEL = Knie-Ellenbogen-Lage
- RL = Rückenlage
- VFS = Vierfüßlerstand



Skalierung

Mir ist wichtig, dass du die vorgegebenen Übungen an deine Fähigkeiten anpasst. Ich stelle dir in den Videos schwerere und leichtere Varianten der Übungen vor. Nimm die Variante, bei der du eine gute Bauchkontrolle hast, die dich aber herausfordert. Bei den Übungen mit Gewichten passe diese entsprechend deiner Fähigkeiten an - nach unten oder nach oben.



Deine WORKOUTS

Du findest alle Workout nicht nur schriftlich, sondern auch als Video. Klicke die Überschrift oder das Video an und du kommst sofort zu deinem Follow-Along-Video. Hier kannst du die ganze Einheit mit mir gemeinsam trainieren. Das spart lästiges Überlegen und macht mehr Spaß als alleine. 😊

1) Eigenes Körpergewicht

Die ersten 6 Einheiten bestehen nur aus Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Du benötigst hierfür kein Equipment. Super für den Trainingsstart oder für die schnelle Einheit zwischendurch oder im Urlaub, wenn du nichts zur Hand hast.

WOD 1

Fokus: Core-Ansteuerung mit Atmung und Beckenboden

Dauer: ca. 20 Minuten

Warm-Up: 30 sek Beckenkreisen im Vierfüßlerstand (VFS), 10 Katze-Kuh

WOD: 3 Runden für Bewegungsqualität:

20 Heel Slides in RL

30 sek Diagonale im VFS statisch pro Seite

15 Schulterbrücke

Cool-Down: Atemlenkung 60-90 sek Happy Baby, 60-90 sek lang ausgestreckt liegen



Deine WORKOUTS

WOD 2

Fokus: schräge und gerade Bauchmuskeln

Dauer: ca. 16 Minuten

Warm-Up: 10 Schulterkreise, 10 Beckenkreise pro Richtung, 30 sek Marschieren auf der Stelle

WOD: EMOM für 12 Minuten:

min 1: 20-45 sek Seitstütz links

min 2: 20-45 sek Seitstütz rechts

min 3: 20-45 sek Knie-Wipp statisch

min 4: 10-20 langsame Mountain Climber

Cool-Down: 5x pro Seite dynamische Dreh-Dehn-Lage, 30-60 sek pro Seite statische Dreh-Dehn-Lage und Atemlenkung



WOD 3

Fokus: schräge und gerade Bauchmuskeln

Dauer: ca. 15 Minuten

Warm-Up: 5 Katze-Kuh, 10 Scapula Push-Ups, 3 VFS → herabschauender Hund

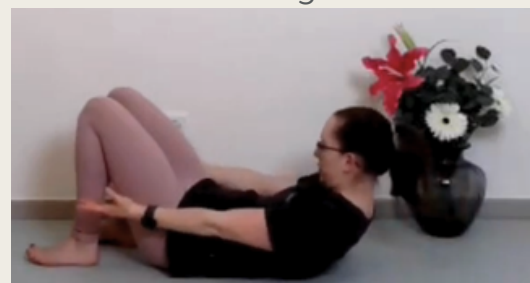
WOD: 3 Runden für Bewegungsqualität:

10 Crunches

12 High Plank Shoulder Taps (ggf. auf den Knien)

20 sek Superwoman statisch

Cool-Down: 90 sek BWS Öffnung in RL und liegender Schmetterling



Deine WORKOUTS

WOD 4

Fokus: schräge Bauchmuskeln, Rücken

Dauer: ca. 23 Minuten

Warm-Up: 30 sek Armschwünge, 5x Strecken und Beugen, 10x abwechselnde Kniebeugung in der Vorbeuge

WOD: 4 Runden auf Bewegungsqualität:

10 dynamische Seitstütz links

10 dynamische Seitstütz rechts

12 Toter Käfer mit abgelegtem Kopf

20-30 sek Rückwärtsstütz

Cool-Down: Wirbelsäulenmobilisation im Schneidersitz: beugen und strecken, Seitneigung und Drehnung (ca. 3 min)



WOD 5

Fokus: Atmung mit der Bewegung koordinieren

Dauer: ca. 20 Minuten

Warm-Up: 5x pro Seite world greatest stretch

WOD: 3 Runden Intervalle:

40 sek Belastung, 20 sek Pause; 60 sek Pause zwischen den Runden

Langsame Russian Twist

Seitneigung im Seestern rechts

Seitneigung im Seestern links

Schulterbrücke, Füße wandern

Cool-Down: Atemlenkung, 5x open book pro Seite



Deine WORKOUTS

WOD 6

Fokus: Bauch und Rücken

Dauer: ca. 20 Minuten

Warm-Up: 3x pro Seite im Flow: Fersensitz → HKS → Beckenshift → Oberkörperrotation über das vordere Bein → zurück, 5x Handlauf nach vorne und zurück

WOD: EMOM 12 Minuten:

min 1: 20-30 sek Body Saw (leichte Bewegung im Unterarmstütz)

min 2: 20-30 sek marschieren im umgekehrten Stütz

min 3: 20x Scheibenwischer in Rückenlage

Cool-Down: 10 AZ Päckchen, 5x sanfte Cobra, 10 AZ ausgestreckt in BL liegen



Deine WORKOUTS

2) Übungen mit Widerstandsband

Hier kommen 6 Einheiten mit Bändern. Für diese Übungen benötigst du ein langes Widerstands- oder Theraband. Im Optimalfall hast du auch noch ein Loop/Miniband. Bänder sind eine tolle Möglichkeit, deine Trainingsbelastung zu erhöhen und erweitern dein Übungs-Repertoire.

WOD 7

Fokus: Anti-Rotation & Haltung

Dauer: ca. 20 Minuten

Warm-Up: 8x Beckenkipfung im HKS, 8x Beckendrehung im HKS, 8x BWS-Rotation im HKS, 3 Handwalks

WOD: 3 Runden auf Bewegungsqualität

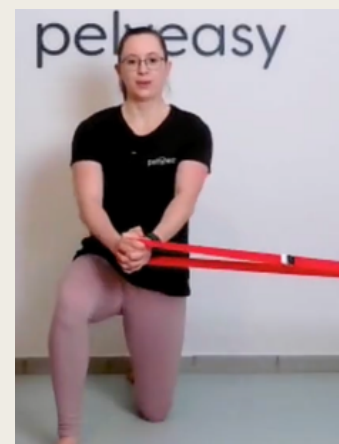
10 Pallof Press im HKS rechts

10 Pallof Press im HKS links

12 Toter Käfer mit Loop-Band

15 Schulterbrücke und Überzüge mit Band

Cool-Down: 60 sek Hüftbeugerdehnung in RL pro Seite, 30 sek KEL mit Rotation pro Seite



Deine WORKOUTS

WOD 8

Fokus: schräge Bauchmuskeln, Rücken

Dauer: ca. 20 Minuten

Warm-Up: 10 Armschwünge mit Band,

10 Cossack Squats

WOD: EMOM für 18 Minuten:

min 1: Ruderzüge im Seitstütz links

min 2: Ruderzüge im Seitstütz rechts

min 3: Pallof Press im Stehen und 2 sek in der Streckung halten, Zug von rechts

min 4: Pallof Press im Stehen und 2 sek in der Streckung halten, Zug von links

min 5: Muschel mit Loop-Band links

min 6: Muschel mit Loop-Band rechts

Cool-Down: 20x Frosch mit wechselnder Fußposition, 10 AZ Seitlage mit BWS-Dehnung pro Seite



WOD 9

Fokus: Diagonale Spannung

Dauer: ca. 15 Minuten

Warm-Up: 5 Katze-Kuh, 5 dynamische Kindspose

WOD: 8 min AMRAP:

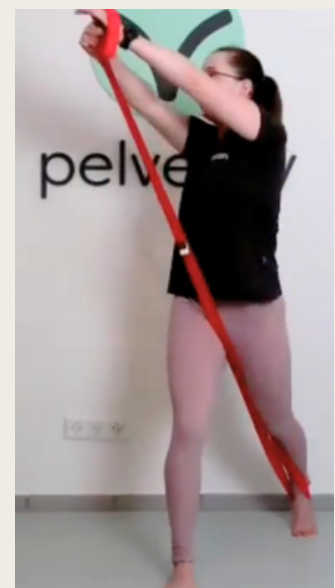
8 Diagonale im VFS mit Band links

8 Diagonale im VFS mit Band rechts

8 Diagonale Rotationen im Ausfallschritt links

8 Diagonale Rotationen im Ausfallschritt rechts

Cool-Down: 30 sek Becken-8er im Stand, 10 AZ Kindspose, 10 AZ KEL und Rotation pro Seite



Deine WORKOUTS

WOD 10

Fokus: Streckung und Anti-Extension

Dauer: ca. 18 Minuten

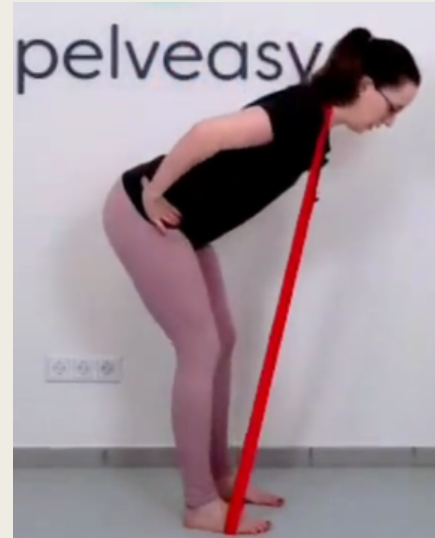
Warm-Up: 10 dynamische Dehnungen der Oberschenkelrückseite, 10 Good Mornings

WOD: 4 Runden Intervalle: 40 sek Belastung, 20 sek Pause; 60 sek Pause zwischen den Runden
Good Mornings mit Band

Band auseinander ziehen im HKS

Boot und Rotation mit Ruderzug

Cool-Down: 10 AZ Päckchen, 10 AZ Hüftbeugerdehnung in RL, 8 AZ Dreh-Dehn-Lage



WOD 11

Fokus: Rotation und Integration

Dauer: ca. 20 Minuten

Warm-Up: 10x Fersensitz → Kniestand und diagonal strecken,

5 VFS → herabschauender Hund

WOD: 3 Runden für Bewegungsqualität:

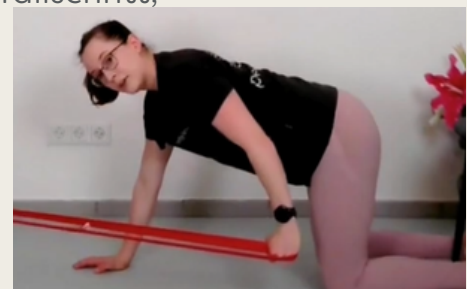
8 Diagonaler Armzug im Kniestand pro Seite

10 Rotationen im Kniestand pro Seite

8 Lat-Züge im VFS pro Seite

Cool-Down: 8 AZ Hüftbeugerdehnung im tiefen Ausfallschritt,

10 AZ Zwerchfellstretch pro Seite



Deine WORKOUTS

WOD 12

Fokus: Ganzkörperintegration

Dauer: ca. 18 Minuten

Warm-Up: 30 sek marschieren auf dem Platz, 8 langsame Kniebeugen, 10-12

Shoulder Taps im VFS

WOD: EMOM für 12 Minuten

min 1: dynamische Ausfallschritte und Pallof Hold*

min 2: 16 High Plank Shoulder Taps

min 3: 30 sek Superwoman Hold mit Band

*Zug von rechts bei Minute 1 und 7; Zug von links bei Minute 4 und 10

Cool-Down: 8 AZ in BL, 3-5 Skorpion pro Seite



Deine WORKOUTS

2) Übungen mit Gewichten

Hier kommen 6 Einheiten mit Gewichten. Es ist dir überlassen, ob du Kurzhanteln oder Kettlebells benutzt. Für eine kleine, kompakte Ausstattung zu Hause eignen sich Kurzhanteln mit Gewichtsscheiben besser. Die Gewichtsvorgaben enthalten immer ein Grund- und ein fortgeschritteneres Gewicht, z.B. 6 / 8 kg.

WOD 13

Fokus: Core-Stabilität bei Last und Bewegung

Dauer: ca. 14 Minuten

Warm-Up: 20 sek Schulterkreise, 5 langsame Armkreise, 5 Good Morning, 8 Kniebeugen

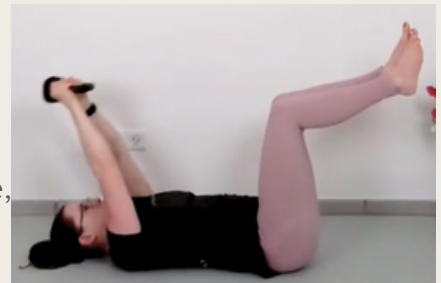
WOD: 8 min AMRAP

20 Schritte einseitiges KB-Tragen (Suitcase Carry) pro Seite (8 / 12 kg)

12 Überzüge in RL (3 / 5 kg)

10 Goblet Squats (8 / 12 kg)

Cool-Down: 30 sek tiefe Hocke, 10x Schulterkreise, 3 sek Trizepsdehnung pro Seite



WOD 14

Fokus: Rotation und Anti-Rotation

Dauer: ca. 20 Minuten

Warm-Up: 6 AZ und Rotation im HKS pro Seite, 10 Good Mornings, 5 Windmühle pro Seite

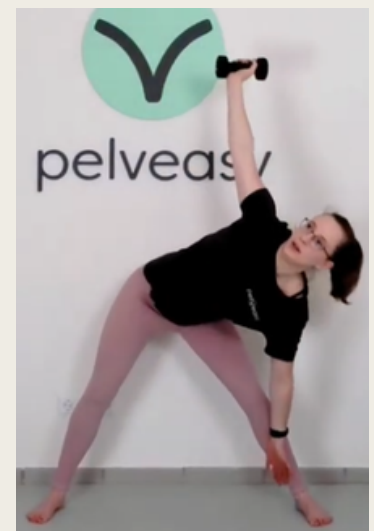
WOD: 3 Runden für Bewegungsqualität:

8 Windmühle pro Seite (2 kg / 4 kg)

8 Rotationen im Seitstütz (2 kg / 4 kg)

10 Deadlifts im Sprinterstand pro Seite (8 / 12 kg)

Cool-Down: Vorbeuge im weiten Stand und Seitneigung



Deine WORKOUTS

WOD 15

Fokus: Core-Stabilität bei Last und Bewegung

Dauer: ca. 15 Minuten

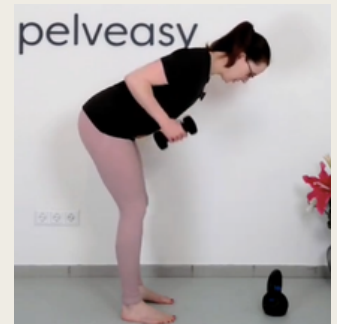
Warm-Up: 8 AZ BWS-Mobi Beugung/Streckung,
8 AZ BWS-Mobi Drehung

WOD: EMOM für 8 min

min 1: 20 Schritte Marschieren mit Gewicht im Front Rack Hold Pro Seite (4 / 6 kg)

min 2: 10 Ruderzüge vorgebeugt pro Seite (4 / 6 kg)

Cool-Down: 8x World Greatest Stretch pro Seite, 8-10 AZ Kindspose



WOD 16

Fokus: Stabilisation

Dauer: ca. 20 Minuten

Warm-Up: 60 sek side-to-side steigernd, 30 sek Becken 8er

WOD: 3 Runden für Bewegungsqualität:

10 Diagonale im VFS mit Ruderzug links (2 kg / 4 kg)

10 Diagonale im VFS mit Ruderzug rechts (2 kg / 4 kg)

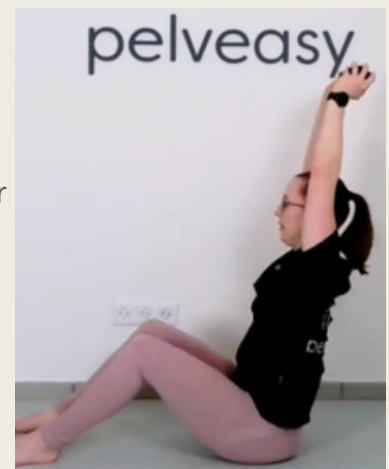
12 Halo stehend links (2 kg / 4 kg)

12 Halo stehend rechts (2 kg / 4 kg)

10 Boot und Gewicht überkopf strecken (2 kg / 4 kg)

Cool-Down: 60 sek Beine umarmen, Wirbelsäulenmobilisation im Schneidersitz,

60 sek halbe Taube pro Seite



Deine WORKOUTS

WOD 17

Fokus: Seitbeugung und Core-Stabilität bei Bewegung

Dauer: ca. 20 Minuten

Warm-Up: 30 sek auf der Stelle marschieren, 5 Arm-Kreise,
10 Faszidiagonale

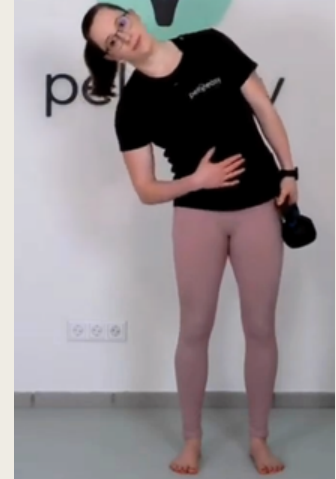
WOD: 3 Runden für Bewegungsqualität:

10 Seitbeugen stehend pro Seite (6 / 10 kg)

12 High Plank Pull Through (4 / 6 kg)

10 Weighted Pass Arouds (4 / 6 kg)

Cool-Down: 1 min BB-Dehnung im Stand, je 1 min mit Seitneigung



WOD 18

Fokus: Stabilisation

Dauer: ca. 20 Minuten

Warm-Up: 8-10 Babymaker, 5 Handlauf

WOD: 8 min AMRAP:

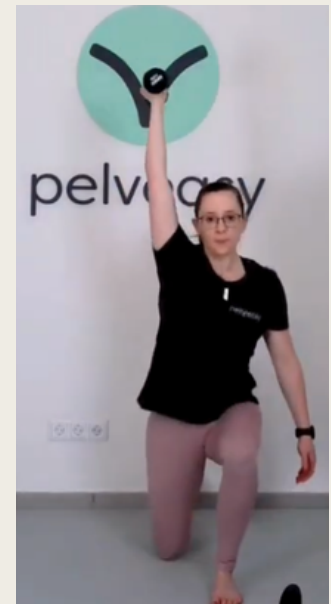
10 KB Swings (4 kg / 6 kg)

30 sek Suitcase Hold schwer pro Seite (8 / 10 kg)

8 Ausfallschritte nach hinten pro Seite mit
Gewicht überkopf (2 kg / 4 kg)

Cool-Down: 1 min Wirbelsäulenstretch mit KB,

10 AZ Kindspose gestreckt, 10 AZ pro Seite Seitneigung
in Kindspose



Für alles, was du geleistet hast:
FEIERE DICH!!!

Du kannst mega stolz auf dich sein!

Du hast dir für dich Zeit genommen. Jede Einheit, die du absolviert hast, war eine gute Entscheidung für dich selbst. Vor allem an Tagen, an denen du müde warst oder keine Lust hattest. Und trotzdem hast du angefangen, und das ist, was zählt.



Wenn du das nächste Mal zweifelst, wie du das Training weiterhin schaffen sollst, nimm dir diese Seite und erinnere dich daran, was du bereits geschafft hast.

Wie fühlst du dich jetzt, nachdem du das Training durchgezogen hast? Wie geht's dir mental und was hat sich körperlich bei dir verändert? Schreib es auf:

Für alles, was du geleistet hast:

FEIERE DICH!!!

Wenn dir powerful Core PLUS gefallen hat und dir die Workouts gut getan haben, freue ich mich, wenn du es weiterempfehlst. Wenn du Verbesserungsvorschläge hast, komm gerne mit mir per Mail in den Austausch.

Ich freue mich über dein Feedback. Schreib in eine kurze Google-Bewertung, was dir am besten gefallen und was sich zum Positiven verändert hat. Dich kostet sie nur wenige Minuten, für mich ist sie sehr wertvoll.



Zum Google-Profil:



DANKE



Mein Angebot an Dich

Klasse, dass du deinen Core mit powerful Core PLUS trainiert hast. Ich bin mir sicher, dass du dich nun schon kräftiger und stabiler fühlst!

Wenn du weiter dranbleiben und das Training individueller auf dich und deine Ziele abstimmen willst,

dann ist mein Remote Coaching dein nächster Schritt.

Per App erhältst du Trainingspläne für dein Training zu Hause oder im Studio. Klar. Effektiv. Umsetzbar.

Du erhältst Feedback auf deine Trainingsvideos, um deinen Trainingsfortschritt zu maximieren.

Melde dich über den Button unten direkt bei mir und lass uns loslegen.

Deine Carina

[ICH WILL INS COACHING](#)

pelv easy

Carina Gerlach, April 2026