Turnhalle Vital
Gesund & Fit im Alltag

HERBST / WINTER 2026

DAS GUTE LEBEN

SPORT / FOOD / BALANCE



MEHR ENERGIE. MEHR VOM LEBEN.

Bewegung, Genuss und kleine Routinen, die guttun.

12 REZEPTE ZUM WOHLFÜHLEN

Einfach kochen. Gemeinsam genießen.

STÄRKER WERDEN. BESSER SCHLAFEN.

Neue Impulse für deinen Alltag.

NADIMS NOTIZ

Ein Magazin für den Alltag, nicht für die perfekte Woche.

Gesund leben klingt oft komplizierter, als es sein muss. Zwischen Terminen, Arbeit, Familie und allem, was sonst noch ansteht, bleibt selten Platz für ein perfektes Konzept. Genau deshalb wollten wir mit dieser Ausgabe etwas anderes machen: ein Magazin, das inspiriert, ohne Druck aufzubauen.

Wir zeigen dir, wie Krafttraining den Alltag erleichtern kann, warum Erholung genauso wichtig ist wie Bewegung und wie schon eine kurze Trainingseinheit sinnvoll wird. Die Rezepte sollen nicht nur gut aussehen: Du findest Mengen, eine verständliche Zubereitung und Ideen, die auch an einem gewöhnlichen Mittwoch funktionieren. Dazu kommen kleine Routinen für besseren Schlaf, aktive Pausen und Wochenenden, die sich wirklich nach Freizeit anfühlen. Das Entscheidende ist dabei nicht, alles auf einmal umzusetzen. Such dir eine Idee aus, die zu deinem Leben passt. Vielleicht ist es ein zweiter fester Trainingstermin, eine neue Mahlzeit oder ein Abend, an dem du früher abschaltest. Wenn dieser kleine Schritt langfristig bleibt, ist bereits viel gewonnen. Danke, dass du Teil der Turnhalle Vital bist. Wir wünschen dir Freude beim Lesen, Ausprobieren und Dranbleiben.



UNSER ANSPRUCH

Gesundheit soll ins Leben passen. Bewegung, Essen und Erholung dürfen einfach und gut miteinander funktionieren.

– Dein Turnhalle-Vital-Team

INHALT

Diese Ausgabe auf einen Blick.



MOVE

04 Gesund leben, ohne dein Leben darum zu bauen
05 Stark für später
06 Was Kraft im Alltag verändert
09 30 Minuten reichen
16 Training ab 40
20 Progressive Overload, ohne Fitness-Sprech
21 Wann solltest du steigern?
29 Warm-up: weniger Show, mehr Vorbereitung
38 Mobility: Was brauchst du wirklich?

HEALTH & BALANCE

07 Dein Recovery-Check
12 Acht Stunden sitzen. Eine Stunde trainieren.
13 Fünf Bewegungs-Snacks
15 Die 90 Minuten nach dem Training
23 Zone 2 – ohne Herzfrequenz-Zirkus
27 7 Tage besser schlafen
35 Dein Körper kennt keinen Feierabendknopf

FOOD

08 Warmes Protein-Porridge
14 Quinoa-Linsen Crunch Salad
17 Lemon Chicken Orzo
22 Kürbis-Linsen Tray Bake
24 Lachs, Kartoffeln & Brokkoli vom Blech
26 Joghurt-Berry Crunch
28 Warme Birnen-Cheesecake Bowl
30 Turkey Ginger Rice
32 Tuna White Bean Pasta Salad
34 Creamy Chicken Mushroom Pasta
36 Putenbällchen mit Tomate & Polenta
39 Chocolate Oat Squares

LIFE & VITAL

10 Drinnen clean. Outdoor aktiv.
11 The Sunday Reset
18 Das gute Wochenende
19 Drinnen clean. Draußen frei.
25 Einkaufen mit System
31 Vier Fragen, die im Studio immer wieder auftauchen
37 Deine gute Woche
40 Die Turnhalle Vital lebt nicht von Geräten
41 Was wir behalten wollen
42 Das gute Leben ist nicht perfekt
43 Fakten, auf die wir uns stützen
44 Das gute Leben geht weiter.

GESUND LEBEN, OHNE DEIN LEBEN DARUM ZU BAUEN.

Warum die besten Routinen nicht perfekt sind, sondern verlässlich.

Gesundheit braucht keine Extreme. Sie braucht Entscheidungen, die in den eigenen Alltag passen. Der beste Trainingsplan ist nicht perfekt – aber verlässlich. Bewegung, frisches Essen, guter Schlaf und bewusste Erholung wirken besonders gut zusammen, wenn sie nicht jeden Tag neue Regeln verlangen. Es geht nicht darum, immer noch mehr zu machen. Es geht darum, das Richtige regelmäßig zu tun. Zwei gute Trainingseinheiten können wertvoller sein als fünf geplante. Ein normales Abendessen kann ausgewogener sein als eine strenge Ernährung, die nach drei Tagen nicht mehr funktioniert. Gesund leben heißt auch, freie Zeit zu haben, Menschen zu treffen und den eigenen Körper nicht ständig zu bewerten. Unsere Leitidee für diese Ausgabe ist deshalb einfach: Nicht perfekter. Sondern passender.



KURZ & KONKRET

1 GEDANKE

Gesundheit braucht keine Extreme.

2 PRAXIS

Es geht darum, das Richtige regelmäßig zu tun.

3 MITNEHMEN

Nicht perfekter. Sondern passender: Gute Routinen müssen zu deinem Alltag passen.



STARK FÜR SPÄTER

Warum Muskelkraft viel mehr ist als eine Frage der Optik.

Muskelkraft begleitet uns in jedem Moment des Lebens – oft, ohne dass wir es bewusst merken. Sie hilft beim Tragen der Einkäufe, beim Treppensteigen, beim Aufheben eines schweren Kartons oder beim Aufstehen nach langem Sitzen. Wer Kraft aufbaut, gewinnt Handlungsspielraum. Mit zunehmendem Alter können Muskelmasse und Kraft nachlassen, besonders wenn die Muskulatur selten gefordert wird. Krafttraining ist deshalb eine Reserve für später.

Dabei geht es nicht um Rekorde, sondern um Bewegungen, die du langfristig kontrollieren kannst. Die gute Nachricht: Du musst nicht extrem trainieren. Schon regelmäßige, angemessen fordernde Einheiten können Kraft und körperliche Leistungsfähigkeit verbessern. Für viele Erwachsene ist Training der großen Muskelgruppen an mindestens zwei Tagen pro Woche eine praktikable Grundlage. Wichtig bleibt die Regelmäßigkeit. Jede sauber ausgeführte Wiederholung ist ein Baustein, kein Wettkampf.

KURZ & KONKRET

1 GEDANKE

Muskelkraft begleitet uns in jedem Moment des Lebens – oft, ohne dass wir es bewusst merken.

2 PRAXIS

Dabei geht es nicht um Rekorde, sondern um Bewegungen, die du langfristig kontrollieren kannst.

3 MITNEHMEN

Jede sauber ausgeführte Wiederholung ist ein Baustein, kein Wettkampf.

WAS KRAFT IM ALLTAG VERÄNDERT

Mehr Reserve: Eine trainierte Muskulatur unterstützt dich dabei, Alltagslasten kontrolliert zu bewegen. Einkäufe, Treppen, Gartenarbeit oder ein langer Tag auf den Beinen können sich leichter anfühlen.

Mehr Stabilität: Gut dosiertes Krafttraining fördert Kraft und Bewegungssteuerung. Die Übungen sollten zu deiner Erfahrung, Beweglichkeit und gesundheitlichen Situation passen.

Mehr Gelassenheit: Wenn Bewegungen leichter werden, kann das Vertrauen in den eigenen Körper wachsen. Wie stark du das spürst, ist individuell. Ein guter Grund, regelmäßig dranzubleiben.

Dein Einstieg: Starte beispielsweise mit zwei Ganzkörpereinheiten pro Woche, fünf bis sechs einfachen Übungen und kontrollierter Technik. Passe Umfang und Gewichte an deinen Trainingsstand an.



KURZ & KONKRET

1 GEDANKE

Mehr Reserve: Eine trainierte Muskulatur unterstützt dich dabei, Alltagslasten kontrolliert zu bewegen.

2 PRAXIS

Mehr Gelassenheit: Zu erleben, dass Bewegungen leichter werden, kann das Vertrauen in den eigenen Körper stärken.

3 MITNEHMEN

Passe Umfang und Gewichte an deinen Trainingsstand an.

DEIN RECOVERY-CHECK



1. RUNTERKOMMEN
Nach einer fordernden Einheit musst du nicht sofort in den nächsten Termin. Ein paar ruhige Minuten helfen beim Übergang in den Alltag.

2. TRINKEN
Nach dem Schwitzen ist Wasser ein sinnvoller erster Schritt. Dein Bedarf hängt von Dauer, Intensität und Temperatur ab.

3. ESSEN
Für die meisten Freizeitsportler zählt die Versorgung über den Tag stärker als minutiöses Timing. Eine normale Mahlzeit mit Protein und Kohlenhydraten passt oft gut.

4. ERHOLEN
Schlaf, Pausen und ein vernünftiger Trainingsrhythmus sind wichtiger als komplizierte Regenerationstricks.

DEIN CHECK
Gib dir fünf ruhige Minuten. Trinke etwas, plane die nächste Mahlzeit und frage dich: Bin ich morgen wieder belastbar? Erholung ermöglicht regelmäßiges Training.

KURZ & KONKRET

1 GEDANKE

Nach einer fordernden Einheit musst du nicht sofort wieder im nächsten Termin sein.

2 PRAXIS

Für die meisten Freizeitsportler zählt die ausreichende Versorgung über den Tag stärker als ein minutiöses Timing.

3 MITNEHMEN

Meist sind es die einfachen Dinge.

WARMES PROTEIN-PORRIDGE

Schnell gemacht, angenehm sättigend und perfekt für einen aktiven Start.



2 PORTIONEN

5 MIN VORBEREITUNG

10 MIN KOCHZEIT

ZUTATEN

- 100 g zarte Haferflocken
- 300 ml Milch oder Pflanzendrink
- 150 g Skyr natur
- 1 Banane (ca. 120 g)
- 120 g frische Beeren
- 20 g Nussmus
- 1 TL Ahornsirup (ca. 7 g)
- 1 Prise Zimt

ZUBEREITUNG

1. Haferflocken mit Milch und Zimt in einem Topf aufkochen.

2. Bei kleiner Hitze 5–7 Minuten unter gelegentlichem Rühren cremig köcheln.

3. Banane in Scheiben schneiden. Frische Beeren gründlich waschen und abtropfen lassen.

4. Topf vom Herd nehmen und den Skyr unterrühren.

5. Auf zwei Schalen verteilen und mit Obst, Nussmus und Ahornsirup servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

ca. 460 kcal · 23 g Protein · 60 g Kohlenhydrate · 12 g Fett

Basis: Milch 1,5 % Fett und Erdnussmus; andere Produkte verändern die Werte.

VITAL-TIPP: Skyr erst nach dem Kochen einrühren. TK-VARIANTE: Beeren vorab auf etwa 90 °C erhitzen; zusätzliche Zeit einplanen. MEAL PREP: Porridge rasch kühlen, bis 2 Tage bei höchstens 5 °C lagern; frisches Obst erst beim Servieren ergänzen.

30 MINUTEN REICHEN



Wenig Zeit? Konzentriere dich auf wenige große Bewegungsmuster und saubere Technik.

WARM-UP · 5 MINUTEN
Locker gehen oder radeln, Schultern bewegen und die geplanten Übungen leicht vorbereiten.

BLOCK A · 2 RUNDEN
Goblet Squat: 10–12 Wiederholungen
Rudern: 10–12 Wiederholungen
Hüftheben: 12–15 Wiederholungen

BLOCK B · 2 RUNDEN
Erhöhte Liegestütze: 8–10 Wiederholungen
Ausfallschritte: 8–10 je Seite
Plank: 20–30 Sekunden

ABSCHLUSS · 3 MINUTEN
Belastung langsam ausklingen lassen. Pausiere nach Bedarf; die Gesamtdauer hängt von Pausen und Trainingsstand ab.

Wähle kontrollierbare Varianten. Wenn es kürzer sein muss, streiche lieber eine Übung als die saubere Ausführung. Notiere Gewichte und Wiederholungen.

KURZ & KONKRET

1 GEDANKE

Wenig Zeit bedeutet nicht, dass du auf Training verzichten musst.

2 PRAXIS

BLOCK A – 2 RUNDEN: Goblet Squat 10–12 Wiederholungen, Rudern 10–12, Hüftheben 12–15.

3 MITNEHMEN

Die Gesamtdauer ist eine Orientierung und hängt von Pausen sowie Trainingsstand ab.

DRINNEN CLEAN. OUTDOOR AKTIV.

Ob Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit – draußen zu trainieren bringt frischen Wind in deine Routine. Tageslicht, Luft und ein anderer Untergrund verändern das Trainingserlebnis, ohne dass jede Einheit intensiver werden muss. Der Outdoor-Bereich ergänzt das Training im Innenraum. Nutze die Möglichkeiten, die dir vor Ort zur Verfügung stehen, und wähle Übungen, die zum eigenen Leistungsstand passen. Outdoor-Tipp: Für draußen am besten ein separates Paar geeignete Schuhe einpacken. So bleibt der Innenbereich sauber und du kannst draußen direkt loslegen.



SO STARTET DEINE OUTDOOR-EINHEIT

Beginne mit fünf Minuten lockerem Gehen, Steppen oder Mobilisieren. Danach eignen sich zum Beispiel Ausfallschritte, Kniebeugen und kurze Laufintervalle. Denk an geeignete Schuhe für draußen – für den Trainingsbereich innen bitte ein separates Paar.

OUTDOOR-TIPP

Für draußen ein separates Paar geeignete Schuhe nutzen.

KURZ & KONKRET

1 GEDANKE

Ob Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit – draußen zu trainieren bringt frischen Wind in deine Routine.

2 PRAXIS

Nutze die Möglichkeiten, die dir vor Ort zur Verfügung stehen, und wähle Übungen, die zum eigenen Leistungsstand passen.

3 MITNEHMEN

So bleibt der Innenbereich sauber und du kannst draußen direkt loslegen.

THE SUNDAY RESET

Ein guter Wochenstart braucht keinen durchgetakteten Sonntag. Ein paar Entscheidungen reichen, um dir unter der Woche Aufwand zu ersparen.

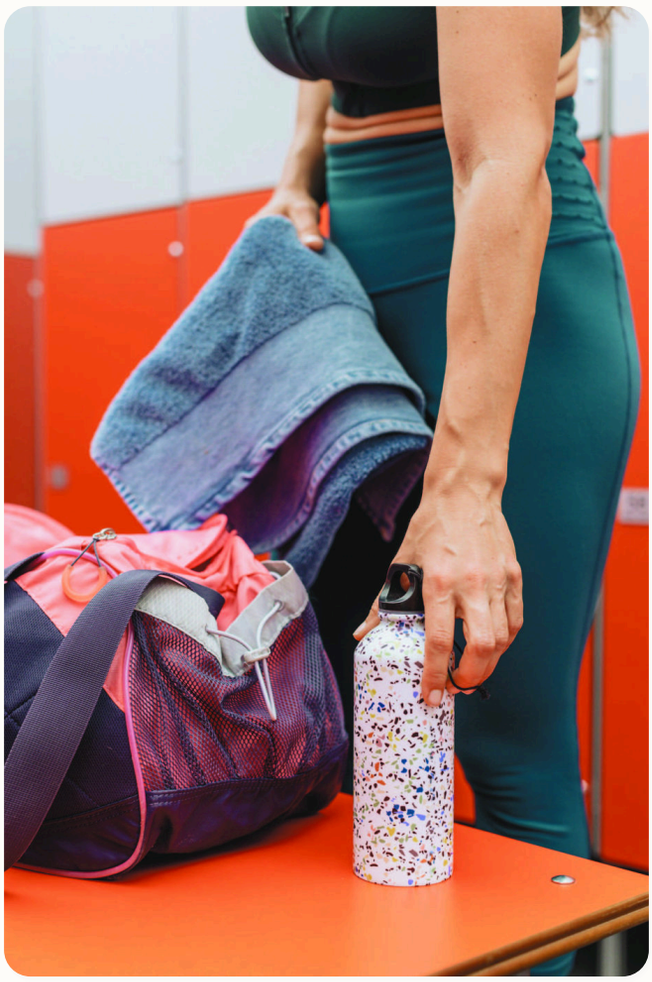
10 MINUTEN KALENDER
Welche Tage sind voll, welche realistisch fürs Training? Zwei feste Bewegungsfenster sind ein guter Anfang.

15 MINUTEN KÜCHE
Gemüse vorbereiten, eine Proteinquelle bereitlegen und Zutaten für ein schnelles Gericht auswählen. Nicht alles vorkochen – nur die Hürde verringern.

10 MINUTEN TASCHE
Trainingsschuhe, Handtuch, Flasche und bei Bedarf Outdoor-Schuhe griffbereit platzieren.

10 MINUTEN KOPF
Streiche einen unnötigen Termin oder eine selbst gemachte Pflicht. Ein guter Plan braucht Luft.

Bereite nur vor, was Montag wirklich erleichtert. So bleibt der Sonntag ein freier Tag.



KURZ & KONKRET

1 GEDANKE

Ein guter Wochenstart beginnt nicht mit einem komplett durchgetakteten Sonntag.

2 PRAXIS

Plane zwei feste Bewegungsfenster und bereite die Zutaten für ein schnelles Gericht vor.

3 MITNEHMEN

Lege Trainingsschuhe, Handtuch und Flasche bereit. So wird der Start am Montag leichter.

ACHT STUNDEN SITZEN. EINE STUNDE TRAINIEREN.

Warum Bewegung im Alltag trotzdem zählt.

Ein Workout ist wertvoll. Es verwandelt den restlichen Tag aber nicht automatisch in einen aktiven Tag. Wer viele Stunden sitzt, kann zusätzliche Bewegung im Alltag einplanen, ohne daraus noch ein Training machen zu müssen. Telefonate im Stehen, ein kurzer Fußweg nach dem Essen, die Treppe oder ein paar Minuten Bewegung zwischen zwei Aufgaben: Solche Möglichkeiten sind leicht zu übersehen, weil sie kaum nach Sport aussehen. Die WHO empfiehlt, sitzende Zeit zu begrenzen und regelmäßige körperliche Aktivität einzubauen. Dafür ist nicht jede Minute gleich intensiv. Leichte Aktivität ergänzt strukturierte Kraft- und Ausdauerreize. Das Ziel ist nicht, dauerhaft auf den Beinen zu sein. Es ist, dem Körper über den Tag wieder mehr unterschiedliche Bewegungen zu geben.



KURZ & KONKRET

1 GEDANKE

Ein Workout macht einen langen Tag im Sitzen nicht automatisch zu einem aktiven Tag.

2 PRAXIS

Steh zwischendurch auf, geh ein paar Schritte und nutze die Treppe statt des Aufzugs.

3 MITNEHMEN

Gib deinem Körper über den Tag mehr Gelegenheiten, sich auf verschiedene Weise zu bewegen.

FÜNF BEWEGUNGS-SNACKS

Kein Workout. Trotzdem Bewegung.

KLEINE WEGE, GROSSER UNTERSCHIED

Bewegungs-Snacks sind keine Alternative zu Krafttraining. Sie unterbrechen vielmehr langes Sitzen: ein paar Schritte nach dem Essen, die Treppe oder zwei Minuten Bewegung zwischen Videokonferenzen. Entscheidend ist, dass es häufig und ohne Aufwand passiert.

NICHT VERWECHSELN

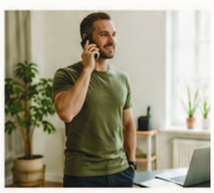
Bewegungs-Snacks ergänzen Training. Sie sind keine magische Abkürzung und müssen nicht „Kalorien verbrennen“.



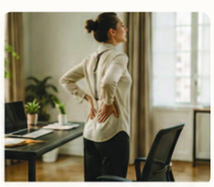
1. Nach dem Mittagessen 8–10 Minuten zügig gehen.



2. Zwei Etagen Treppe bewusst statt Aufzug nehmen.



3. Beim Telefonat stehen oder langsam gehen.



4. Nach 60–90 Minuten Sitzen kurz aufstehen, Schultern bewegen, ein paar Schritte machen.



5. Einkäufe tragen, wenn Belastung und Gesundheit das zulassen.

QUINOA-LINSEN CRUNCH SALAD

Frisch, sättigend und mit knackigem Gemüse.



2 PORTIONEN

15 MIN VORBEREITUNG

5 MIN ZIEHZEIT

ZUTATEN

- 300 g gekochte Quinoa, abgekühlt
- 240 g gekochte Linsen, abgespült
- 200 g Gurke, gewürfelt
- 200 g rote Paprika, gewürfelt
- 200 g Cherrytomaten, halbiert
- 80 g Feta
- 20 g Olivenöl
- 25 ml Zitronensaft
- 1 TL Senf
- 2 EL Petersilie, gehackt
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Quinoa und Linsen in eine große Schüssel geben.
2. Gurke, Paprika und Tomaten untermischen.
3. Olivenöl, Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.
4. Dressing unter den Salat heben und fünf Minuten ziehen lassen.
5. Feta darüberbröseln und Petersilie zugeben.
6. Vor dem Servieren noch einmal abschmecken.

NÄHRWERTE PRO PORTION

ca. 585 kcal · 26 g Protein · 57 g Kohlenhydrate · 24 g Fett

Basis: Quinoa und Linsen gekocht; ohne zusätzliche Kürbiskerne.

MEAL PREP: Wegen der rohen Zutaten bei höchstens 5 °C lagern und innerhalb eines Tages essen. VITAL-TIPP: Kürbiskerne erst beim Servieren ergänzen. VARIANTE: Feta durch Räuchertofu ersetzen.

DIE 90 MINUTEN NACH DEM TRAINING

Wichtig – aber kein magisches Zeitfenster.

Die Minuten nach dem Training werden gern dramatisiert: sofort Protein, sofort Kohlenhydrate, sofort der perfekte Shake. Für die meisten Freizeitsportler ist der Alltag weniger empfindlich. Entscheidend ist die Versorgung über den gesamten Tag – nicht die Stoppuhr am Studioausgang.

Trotzdem lohnt sich ein ruhiger Ablauf: langsam runterfahren, bei Bedarf Flüssigkeit aufnehmen und im Verlauf der nächsten Stunden eine normale Mahlzeit essen. Wer sehr häufig oder leistungsorientiert trainiert, kann von einer genaueren Planung profitieren. Ein starres 30-Minuten-Proteinfenster ist für typische Freizeittrainingsziele keine sinnvolle allgemeine Regel. Guter Schlaf, ausreichendes Essen und vernünftige Trainingspausen bleiben die wichtigeren Konstanten. Erholung gehört zum Training dazu.



KURZ & KONKRET

1 GEDANKE

Die Minuten nach dem Training werden gern dramatisiert: sofort Protein, sofort Kohlenhydrate, sofort der perfekte Shake.

2 PRAXIS

Wer sehr häufig oder leistungsorientiert trainiert, kann von einer genaueren Planung profitieren.

3 MITNEHMEN

Regeneration ist nicht das Gegenteil von Training.

TRAINING AB 40

Mit 40 beginnt kein anderes biologisches Universum. Aber Beruf, Schlaf, Erholung und Trainingshistorie können anders aussehen als mit 20. Ein Plan sollte deshalb nicht einfach ältere Gewohnheiten kopieren. Priorität eins: die großen Muskelgruppen regelmäßig fordern, Technik stabilisieren und Fortschritt nachvollziehbar machen. Priorität zwei: Ausdauer in einer Form, die du gern und zuverlässig ausführst. Priorität drei: Beweglichkeit dort verbessern, wo sie für deine Übungen oder den Alltag fehlt. Wenn Stress und Schlaf gerade gegen dich arbeiten, darf eine Einheit auch leichter ausfallen. Belastung anzupassen ist kein Rückschritt – es ist vernünftige Trainingssteuerung. Wichtig ist, was dich aktuell begrenzt: Kraft, Kondition, Beweglichkeit oder schlicht Erholung?



DREI PRIORITÄTEN

Plane zwei bis drei Krafteinheiten pro Woche ein, wenn sie in deinen Alltag passen. Ergänze Ausdauerbewegung, die du tatsächlich gern machst, und erhalte die Beweglichkeit, die deine Übungen benötigen. Guter Fortschritt ist wiederholbar – nicht maximal erschöpfend.

KURZ & KONKRET

1 GEDANKE

Mit 40 beginnt kein anderes biologisches Universum.

2 PRAXIS

Priorität zwei: Ausdauer in einer Form, die du gern und zuverlässig ausführst.

3 MITNEHMEN

Wichtig ist, was dich aktuell begrenzt: Kraft, Kondition, Beweglichkeit oder schlicht Erholung?

LEMON CHICKEN ORZO

Zitronig, frisch und gut vorzubereiten – vier Portionen fürs Büro.



4 PORTIONEN

15 MIN VORBEREITUNG

20 MIN KOCHZEIT

ZUTATEN

- 400 g Hähnchenbrust, in Streifen
- 220 g Kritharaki/Orzo, trocken
- 250 g Zucchini, gewürfelt
- 250 g Cherrytomaten, halbiert
- 150 g Babyspinat
- 60 g Feta
- 20 g Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone: Abrieb und 30 ml Saft
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Oregano
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Hähnchen mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

2. 10 g Öl erhitzen und Hähnchen vier bis fünf Minuten anbraten, dann herausnehmen.

3. Restliches Öl, Zucchini und Orzo in die Pfanne geben und kurz anschwitzen.

4. Brühe angießen und acht bis zehn Minuten unter Rühren köcheln.

5. Tomaten, Spinat und Hähnchen ergänzen und alles vollständig durchgaren.

6. Mit Zitronensaft und Abrieb abschmecken, Feta darüberbröseln.

NÄHRWERTE PRO PORTION

ca. 435 kcal · 37 g Protein · 43 g Kohlenhydrate · 12 g Fett

Basis: Orzo trocken gewogen; Gemüsebrühe einberechnet.

MEAL PREP: Rasch abkühlen, bei höchstens 5 °C lagern und in 2–3 Tagen essen. Gekühlt transportieren; beim Aufwärmen überall mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Etwas Wasser verhindert trockenes Orzo.

DAS GUTE WOCHENENDE

Freitagabend bis Sonntagabend muss weder Fitnesscamp noch völliger Kontrollverlust sein. Ein Wochenende kann nach gutem Essen schmecken, Zeit mit Freunden bieten und trotzdem Platz für Bewegung lassen. Ein Restaurantbesuch zerstört keine Trainingswoche. Ebenso wenig macht ein gesundes Frühstück eine chaotische Woche automatisch ausgewogen. Entscheidend ist das Muster über längere Zeit. Hilfreich ist ein entspannter Rhythmus: normal essen, ausreichend trinken, tagsüber bewusst bewegen und am Abend genießen, ohne Essen moralisch zu bewerten.

Alkohol ist kein Regenerationstool; aus gesundheitlicher Sicht empfiehlt die DGE möglichst darauf zu verzichten. Ein gutes Wochenende wirkt am Montag noch nach.



EIN WOCHENENDE, DAS DIR GUTTUT

Mach Platz für gemeinsame Mahlzeiten, Spaziergänge und echte Pausen. Wenn du am Samstag gern intensiver trainierst, darf der Sonntag bewusst ruhig sein. Genuss und Bewegung sind keine Gegensätze – sie ergänzen sich.

KURZ & KONKRET

1 GEDANKE

Freitagabend bis Sonntagabend muss weder Fitnesscamp noch völliger Kontrollverlust sein.

2 PRAXIS

Entscheidend ist das Muster über längere Zeit.

3 MITNEHMEN

Das gute Wochenende fühlt sich am Montag nicht wie eine Strafe an.

DRINNEN CLEAN. DRAUSSEN FREI.

Training fühlt sich draußen anders an. Mehr Luft, andere Temperaturen, andere Perspektiven und oft ein bisschen weniger Routine. Genau deshalb ist der Outdoor-Bereich eine interessante Ergänzung. Damit drinnen und draußen angenehm bleiben, gilt eine einfache Idee: Innen mit sauberen Sportschuhen trainieren, draußen ein separates, geeignetes Paar verwenden. So gelangt weniger Schmutz in den Trainingsbereich. Welche Übungen draußen sinnvoll sind, hängt von Wetter, Platz, Geräten und deiner Erfahrung ab. Nutze die vorhandenen Möglichkeiten und sprich das Team bei Fragen zur Übungsauswahl an. Drinnen stark. Draußen frei. Zwei Umgebungen, die zusammen mehr Abwechslung ermöglichen.



OUTDOOR MIT PLAN

Für draußen brauchst du nicht immer eine komplette neue Einheit: Zehn Minuten frische Luft nach dem Krafttraining können schon ein guter Abschluss sein. Achte auf Wetter und Untergrund und nimm dafür ein separates Paar Schuhe mit.

KURZ & KONKRET

1 GEDANKE

Training fühlt sich draußen anders an.

2 PRAXIS

So gelangt weniger Schmutz in den Trainingsbereich.

3 MITNEHMEN

Zwei Umgebungen, die zusammen mehr Abwechslung ermöglichen.

PROGRESSIVE OVERLOAD, OHNE FITNESS-SPRECH

Wenn Training über Monate exakt gleich bleibt, wird dein Körper gut darin, diese bekannte Belastung zu bewältigen. Für weiteren Fortschritt kann es helfen, den Trainingsreiz langsam zu verändern. Progressive Overload bedeutet dabei nicht, jede Woche mehr Gewicht aufzulegen. Fortschritt kann auch entstehen, wenn du bei gleichem Gewicht mehr saubere Wiederholungen schaffst, einen größeren Bewegungsumfang kontrollierst oder dieselbe Arbeit mit stabilerer Technik erledigst. Ein Trainingsprotokoll macht solche Veränderungen sichtbar. Notiere bei einigen Kernübungen Gewicht, Sätze, Wiederholungen und wie anstrengend sich die letzten Wiederholungen angefühlt haben. Nicht jeder Trainingstag muss ein Rekord sein. Langfristig zählt ein nachvollziehbarer Trend über viele Wochen.

SO WIRD AUS TRAINING ENTWICKLUNG

Halte zwei oder drei Übungen über mehrere Wochen konstant und dokumentiere Wiederholungen und Gewichte. Schaffst du alle Wiederholungen kontrolliert, kannst du die Belastung vorsichtig erhöhen. Gute Technik bleibt die Voraussetzung.



KURZ & KONKRET

1 GEDANKE

Wenn Training über Monate exakt gleich bleibt, wird dein Körper gut darin, diese bekannte Belastung zu bewältigen.

2 PRAXIS

Ein Trainingsprotokoll macht solche Veränderungen sichtbar.

3 MITNEHMEN

Langfristig zählt ein nachvollziehbarer Trend über viele Wochen.

WANN SOLLTEST DU STEIGERN?

STEIGERN, WENN: Du die angestrebten Wiederholungen sauber erreichst, die Technik stabil bleibt und sich das Gewicht in mehreren Einheiten kontrollierbar anfühlt.

NOCH BLEIBEN, WENN: Du durch Schwung ausweichst, Bewegungsumfang verlierst oder die letzten Wiederholungen technisch unsicher werden.

ENTLASTEN, WENN: Mehrere Einheiten ungewöhnlich schwerfallen, Erholung und Schlaf deutlich fehlen oder Schmerzen statt normaler Anstrengung auftreten.

Ein Trainingsbuch muss keine Wissenschaft sein. Drei Zahlen reichen häufig: Gewicht, Sätze und Wiederholungen. Ergänze eine kurze Einschätzung der Belastung. Fortschritt ist ein Trend über Wochen – kein Urteil über einen schlechten Dienstag.



WORAN DU FORTSCHRITT ERKENNST

Mehr Gewicht ist nur eine Möglichkeit. Auch bessere Bewegungskontrolle, eine zusätzliche saubere Wiederholung oder ein ruhigerer Puls bei gleicher Belastung sind Fortschritte. Beurteile die Entwicklung über Wochen, nicht von Training zu Training.

KURZ & KONKRET

1 GEDANKE

Steigere erst, wenn du die geplanten Wiederholungen wiederholt sauber und kontrolliert schaffst.

2 PRAXIS

Ein Trainingsbuch muss keine Wissenschaft sein.

3 MITNEHMEN

Fortschritt ist ein Trend über Wochen – kein Urteil über einen schlechten Dienstag.

KÜRBIS-LINSEN TRAY BAKE

Ofengemüse, Hülsenfrüchte und Feta auf einem Blech.



4 PORTIONEN

15 MIN VORBEREITUNG

30 MIN OFENZEIT

ZUTATEN

- 600 g Hokkaido, gewürfelt
- 360 g gekochte Linsen
- 240 g Kichererbsen, gegart und abgetropft
- 200 g rote Paprika, gewürfelt
- 100 g Feta
- 25 g Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL getrockneter Thymian
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 210 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2. Kürbis und Paprika mit Olivenöl, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Thymian, Salz und Pfeffer mischen.

3. Auf einem Blech verteilen und 20 Minuten rösten.

4. Linsen und Kichererbsen unterheben und acht bis zehn Minuten erhitzen.

5. Feta darüberbröseln und zwei Minuten im ausgeschalteten Ofen ziehen lassen.

6. Mit Zitronensaft abschließen und servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

ca. 360 kcal · 19 g Protein · 34 g Kohlenhydrate · 15 g Fett

Basis: Hokkaido und abgetropfte Hülsenfrüchte; Naturprodukte schwanken.

VITAL-TIPP: Hokkaido gründlich waschen; die Schale kann mitgegessen werden. MEAL PREP: Rasch kühlen, bei höchstens 5 °C lagern und in 2–3 Tagen essen. VARIANTE: Feta durch Tahin-Zitronen-Dressing ersetzen.

ZONE 2 – OHNE HERZFREQUENZ-ZIRKUS

Moderate Ausdauer ist einfacher, als der Name klingt.

Zone 2 ist zu einem Fitness-Schlagwort geworden. Gemeint ist eine relativ moderate aerobe Belastung, bei der du länger aktiv sein kannst. Für eine alltagstaugliche Orientierung hilft der Talk-Test: Du atmest spürbar schneller, kannst aber noch in ganzen Sätzen sprechen. Die Zuordnung der Zonen hängt auch vom verwendeten Zonenmodell ab. Starre Prozentzahlen ersetzen keine individuelle Belastungssteuerung. Die WHO empfiehlt Erwachsenen wöchentlich 150–300 Minuten moderate oder 75–150 Minuten intensive Ausdaueraktivität. Auch Mischformen sind möglich. Ob zügiges Gehen, Radfahren oder Ergometer: Wähle eine Aktivität, die du regelmäßig unterbringen kannst. Moderate Ausdauer muss nicht spektakulär sein, um sinnvoll zu sein.



DER EINFACHE SPRECHTEST

Bei lockerem Ausdauertraining solltest du dich noch in vollständigen Sätzen unterhalten können. Für viele Menschen ist das alltagstauglicher als ständiges Kontrollieren der Uhr. Starte mit zwanzig Minuten und steigere die Dauer nach Bedarf.

KURZ & KONKRET

1 GEDANKE

Zone 2 ist zu einem Fitness-Schlagwort geworden.

2 PRAXIS

Starre Prozentzahlen ersetzen keine individuelle Belastungssteuerung.

3 MITNEHMEN

Moderate Ausdauer muss nicht spektakulär sein, um sinnvoll zu sein.

LACHS, KARTOFFELN & BROKKOLI VOM BLECH

Wenig Abwasch, klare Aromen, richtiges Abendessen.



3 PORTIONEN

15 MIN VORBEREITUNG

35 MIN OFENZEIT

ZUTATEN

- 360 g Lachsfilet ohne Haut
- 700 g kleine Kartoffeln, halbiert
- 400 g Brokkoli in Röschen
- 20 g Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone
- 1 TL körniger Senf
- 1 TL Honig
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 210 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2. Kartoffeln mit 12 g Öl, Salz und Pfeffer mischen und 18 Minuten vorgaren.

3. Brokkoli mit restlichem Öl zugeben und weitere fünf Minuten rösten.

4. Senf, Honig, Knoblauch und etwas Zitronensaft mit Abrieb mischen.

5. Lachs zum Gemüse geben und mit der Mischung bestreichen.

6. Zehn bis zwölf Minuten garen, bis der Lachs durch ist; mit Zitrone servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

ca. 570 kcal · 34 g Protein · 43 g Kohlenhydrate · 27 g Fett

Basis: Zuchtlachs; mit ca. 30 ml Zitronensaft berechnet.

VITAL-TIPP: Lachs vollständig, aber nicht unnötig lange garen. MEAL PREP: Rasch abkühlen und 1–2 Tage bei höchstens 5 °C lagern. Beim Aufwärmen an allen Stellen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. VARIANTE: Mit geeignetem weißem Fischfilet.

EINKAUFEN MIT SYSTEM

Fülle den Einkaufswagen nicht nach Verboten, sondern nach Bausteinen. So entstehen aus wenigen Zutaten unterschiedliche Gerichte.
PROTEIN: Naturjoghurt, Skyr, Eier, Hülsenfrüchte, Tofu, Fisch oder Fleisch – je nach Vorlieben.
PFLANZEN: Gemüse und Obst in verschiedenen Farben. Tiefgekühlte Produkte können genauso praktisch sein.
SÄTTIGUNGSBEILAGEN: Kartoffeln, Reis, Haferflocken, Vollkornnudeln und gutes Brot.
FETTE & GESCHMACK: Olivenöl, Nüsse, Saaten, Gewürze, Kräuter und Käse.
SCHNELLE RETTUNG: Bohnen aus dem Glas, TK-Gemüse, passierte Tomaten oder vorgekochte Hülsenfrüchte. Plane Zutaten so, dass sie in mehreren Gerichten vorkommen. Das spart offene Packungen und unnötige Einkäufe.



DREI GERICHTE AUS EINEM EINKAUF

Aus Reis, Ofengemüse, Kichererbsen und einem Joghurtdip wird eine Bowl. Dieselben Zutaten passen am nächsten Tag in einen Wrap oder zu einem schnellen Salat. Kaufe lieber Bausteine als einzelne Gerichte.

EIN EINKAUF. MEHRERE GERICHTE.
Praktisch planen, entspannt kochen.

KURZ & KONKRET

1 GEDANKE

Fülle den Einkaufswagen nicht nach Verboten, sondern nach Bausteinen.

2 PRAXIS

Sättigungsbeilagen: Kartoffeln, Reis, Haferflocken, Vollkornnudeln und gutes Brot.

3 MITNEHMEN

Das spart offene Packungen und unnötige Einkäufe.

JOGHURT-BERRY CRUNCH

Zwischen Snack und kleinem Frühstück – je nachdem, was dein Tag braucht.



2 PORTIONEN

5 MIN VORBEREITUNG

0 MIN KOCHZEIT

ZUTATEN

- 400 g griechischer Joghurt 2 %
- 250 g frische Beeren
- 80 g Granola
- 15 g Chiasamen
- 1 TL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

1. Joghurt mit Zitronensaft glatt rühren.
2. Frische Beeren gründlich waschen und abtropfen lassen.
3. Beeren auf zwei Gläser verteilen.
4. Joghurt darübergeben und Chiasamen daraufstreuen.
5. Granola erst unmittelbar vor dem Essen ergänzen, damit es knusprig bleibt.

NÄHRWERTE PRO PORTION

ca. 405 kcal · 26 g Protein · 39 g Kohlenhydrate · 14 g Fett

Basis: Abtropfjoghurt 2 % Fett und durchschnittliches Granola.

VITAL-TIPP: Granola erst vor dem Essen ergänzen. TK-VARIANTE: Beeren vorab auf etwa 90 °C erhitzen und hygienisch abkühlen lassen; zusätzliche Zeit einplanen. MEAL PREP: Abgedeckt bei höchstens 5 °C lagern und innerhalb eines Tages essen.

7 TAGE BESSER SCHLAFEN

DEIN 7-TAGE-PLAN

01 Feste Aufstehzeit wählen, möglichst jeden Tag.

02 Nach dem Aufstehen Tageslicht mitnehmen, wenn möglich draußen.

03 Beobachten, wie spät du Koffein trinkst und ob es deinen Schlaf beeinflusst.

04 Das Schlafzimmer dunkel, ruhig und angenehm temperiert gestalten.

05 Bewegung tagsüber einbauen; spät hart trainieren nur, wenn es nicht stört.

06 In den letzten 30 Minuten vor dem Schlafen weniger Bildschirm-Input einplanen.

07 Zurückblicken: Welche Veränderung hat geholfen? Behalte genau die bei.

EIN ABSCHALT-RITUAL

Wähle eine ähnliche Zubettgehzeit. Dimme abends das Licht, lege das Handy weg und beginne am nächsten Abend einfach neu, falls es einmal nicht klappt.



KURZ & KONKRET

1 GEDANKE

TAG 1: Eine möglichst regelmäßige Aufstehzeit wählen.

2 PRAXIS

Sehr spätes hartes Training nur, wenn es deinen Schlaf nicht stört.

3 MITNEHMEN

Individuelle Bedürfnisse können variieren.

WARME BIRNEN-CHEESECAKE BOWL

Dessertgefühl mit Quark, Birne und einer weichen Ofenmitte.



2 PORTIONEN

10 MIN VORBEREITUNG

22 MIN BACKZEIT

ZUTATEN

- 300 g Birne, gewürfelt
- 400 g Magerquark
- 2 Eier (ca. 100 g)
- 40 g Mandelmehl, teilentölt
- 20 g Honig
- 1 TL Vanille
- 1/2 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- Optional: 5 g Mandelblättchen

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2. Quark, Eier, Mandelmehl, Honig, Vanille, Zimt und Salz glatt rühren.

3. Birnenwürfel unterheben.

4. Masse auf zwei ofenfeste Schalen verteilen. Nach Wunsch mit Mandelblättchen bestreuen.

5. 20–22 Minuten backen, bis die Ränder gesetzt sind.

6. Fünf Minuten abkühlen lassen und warm servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

ca. 375 kcal · 40 g Protein · 34 g Kohlenhydrate · 7 g Fett

Basis: teilentöltes Mandelmehl; ohne optionale Mandelblättchen.

VITAL-TIPP: Eiermasse vollständig stocken lassen; zusätzlich fünf Minuten Abkühlzeit einplanen. MEAL PREP: Rasch kühlen, bei höchstens 5 °C lagern und in zwei Tagen essen. VARIANTE: Honigmenge nach Geschmack reduzieren.

WARM-UP: WENIGER SHOW, MEHR VORBEREITUNG

Die ersten Minuten sollen dich auf das vorbereiten, was danach kommt.

Ein gutes Warm-up muss nicht lang sein. Es sollte dich auf die Bewegungen vorbereiten, die danach kommen. Entscheidend ist nicht ein besonders komplizierter Ablauf, sondern ein sinnvoller Übergang von Ruhe zu Belastung.

1. Drei bis fünf Minuten allgemeine Bewegung: Radfahren, Laufband oder zügiges Gehen.

2. Die geplanten Bewegungen vorbereiten: vor Kniebeugen ein paar kontrollierte Kniebeugenvarianten, vor Drückübungen die Schulterbewegung leicht anbahnen.

3. Aufwärmsätze: Beginne die erste Hauptübung mit wenig Gewicht und nähere dich in mehreren kleinen Schritten der Arbeitsbelastung. Langes statisches Dehnen vor jedem Krafttraining ist nicht grundsätzlich nötig. Mobilisiere vor allem dort, wo deine geplante Bewegung sonst begrenzt wäre.



KURZ & KONKRET

1 GEDANKE

Ein gutes Warm-up muss nicht lang sein.

2 PRAXIS

Bereite die geplanten Bewegungen vor und steigere das Gewicht über leichte Aufwärmsätze.

3 MITNEHMEN

Mobilisiere vor allem dort, wo deine geplante Bewegung sonst begrenzt wäre.

TURKEY GINGER RICE



4 PORTIONEN

15 MIN VORBEREITUNG

22 MIN KOCHZEIT

ZUTATEN

- 450 g Putenbrust, gewürfelt
- 240 g Basmatireis, trocken
- 250 g Karotten, in feinen Stiften
- 200 g Erbsen, TK
- 15 g neutrales Öl
- 15 g frischer Ingwer, gerieben
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 30 ml natriumreduzierte Sojasauce
- 15 ml Limettensaft
- Frühlingszwiebel nach Geschmack
- Optional: 1 TL Sesam

ZUBEREITUNG

1. Reis nach Packungsangabe garen und etwas ausdampfen lassen.

2. Öl erhitzen und die Pute fünf bis sechs Minuten anbraten, bis sie vollständig gegart ist.

3. Karotten, Ingwer und Knoblauch zugeben und drei Minuten braten.

4. Erbsen ergänzen und zwei Minuten erhitzen.

5. Sojasauce und Limettensaft einrühren.

6. Mit Frühlingszwiebel und nach Wunsch Sesam garnieren. Mit Reis auf vier Boxen aufteilen und zügig abkühlen.

NÄHRWERTE PRO PORTION

ca. 440 kcal · 36 g Protein · 61 g Kohlenhydrate · 6 g Fett

Ohne optionale Garnitur; Produktwahl und Portionsgröße verändern die Werte.

MEAL PREP: Reis und Pute in flachen Behältern rasch abkühlen, bei höchstens 5 °C lagern und innerhalb von 2–3 Tagen essen. Beim Aufwärmen überall mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Etwas Wasser hält den Reis saftig.

VIER FRAGEN, DIE IM STUDIO IMMER WIEDER AUFTAUCHEN

1 WIE OFT SOLLTE ICH TRAINIEREN?

Für viele Menschen sind zwei bis drei gut geplante Einheiten pro Woche eine solide Basis. Was sinnvoll ist, hängt von Ziel, Erfahrung und Erholung ab.

2 MUSS JEDE EINHEIT HART SEIN?

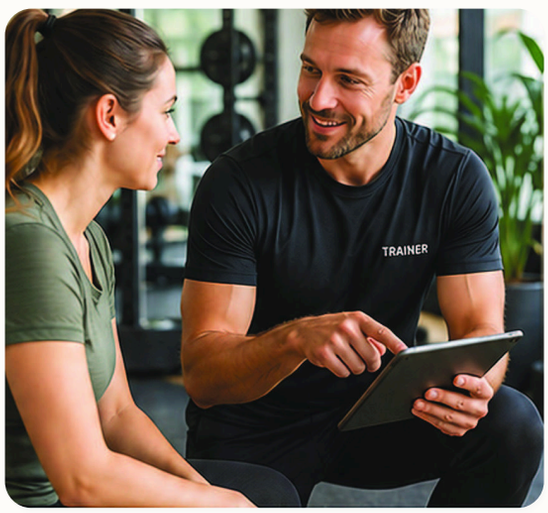
Nein. Training braucht fordernde Reize, aber nicht jede Einheit ist ein persönlicher Rekordversuch. Technisch sauberes und langfristig planbares Training ist wichtiger.

3 WAS, WENN ICH NUR 30 MINUTEN HABE?

Priorisieren: große Bewegungsmuster, wenige Übungen, passende Pausen. Eine kurze Trainingseinheit muss nicht alle Ziele gleichzeitig erfüllen.

4 WAS, WENN ICH PAUSIERT HABE?

Steige nach einer Unterbrechung mit reduzierter Belastung wieder ein. Eine ruhigere erste Einheit ist sinnvoller, als das letzte Trainingsniveau zu erzwingen.



TRAINIEREN MIT PLAN

Das Team der Turnhalle Vital hilft dir, die passende Übung zu wählen, Bewegungen sauber auszuführen und nach einer Pause wieder einzusteigen.

KURZ & KONKRET

1 GEDANKE

Zwei bis drei gut geplante Einheiten pro Woche sind für viele Menschen eine solide Basis.

2 PRAXIS

Technisch sauberes und langfristig planbares Training ist wichtiger.

3 MITNEHMEN

Bei Fragen zur konkreten Übungsauswahl kann dich das Team der Turnhalle Vital unterstützen.

TUNA WHITE BEAN PASTA SALAD

Nudelsalat erwachsen gedacht: proteinreich, frisch und ohne schwere Sauce.



3 PORTIONEN

15 MIN VORBEREITUNG

10 MIN KOCHZEIT

ZUTATEN

- 280 g Thunfisch im eigenen Saft, abgetropft
- 180 g Vollkornnudeln, trocken
- 240 g weiße Bohnen, gegart und abgetropft
- 180 g Gurke, gewürfelt
- 200 g Cherrytomaten, halbiert
- 20 g Olivenöl
- 25 ml Zitronensaft
- 1 TL Senf
- 2 EL Petersilie
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Nudeln bissfest kochen, abgießen und kurz abkühlen lassen.
2. Thunfisch, Bohnen, Gurke und Tomaten in eine große Schüssel geben.
3. Olivenöl, Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer verrühren.
4. Nudeln und Dressing unterheben.
5. Petersilie ergänzen und zehn Minuten ziehen lassen.
6. Vor dem Portionieren noch einmal abschmecken.

NÄHRWERTE PRO PORTION

ca. 470 kcal · 38 g Protein · 53 g Kohlenhydrate · 10 g Fett

Basis: Thunfisch und Bohnen abgetropft, Vollkornnudeln trocken.

VITAL-TIPP: Zusätzlich zehn Minuten Ziehzeit einplanen. MEAL PREP: Zügig kühlen, bei höchstens 5 °C lagern und wegen der rohen Zutaten innerhalb eines Tages essen. VARIANTE: Thunfisch durch Edamame ersetzen.

PROTEIN: WIE VIEL IST WIRKLICH NÖTIG?

Mehr ist nicht automatisch besser – und „High Protein“ ist keine eigene Ernährungsform.

Protein ist wichtig für Körpergewebe und spielt im Fitnessalltag eine zentrale Rolle. Trotzdem braucht nicht jeder riesige Mengen oder ein teures Pulver. Die DGE nennt für Erwachsene von 19 bis unter 65 Jahren einen Referenzwert von 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht und Tag. Ab 65 Jahren liegt der Schätzwert bei 1,0 Gramm. Diese Angaben beziehen sich auf Normalgewicht. Bei ambitioniertem Training oder besonderen Lebensumständen kann eine individuelle Einschätzung sinnvoll sein. Für den Alltag hilft es, in mehreren Mahlzeiten eine passende Proteinquelle einzuplanen: Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Tofu, Eier, Fisch oder Fleisch. Proteinpulver kann praktisch sein. Notwendig ist es nicht für jeden. Eine ausgewogene Ernährung bleibt die Grundlage.



PROTEIN ALLTAGSTAUGLICH

Du brauchst keine komplizierte Rechnung für jede Mahlzeit. Frühstück mit Joghurt oder Quark, mittags Hülsenfrüchte oder Tofu und abends eine passende Eiweißquelle sind praktische Bausteine. Entscheidend ist die Versorgung über den gesamten Tag.

KURZ & KONKRET

1 GEDANKE

Protein ist wichtig für Körpergewebe und spielt im Fitnessalltag eine zentrale Rolle.

2 PRAXIS

Bei ambitioniertem Training oder besonderen Lebensumständen kann eine individuelle Einschätzung sinnvoll sein.

3 MITNEHMEN

Eine ausgewogene Ernährung bleibt die Grundlage.

CREAMY CHICKEN MUSHROOM PASTA

Cremig mit Gemüse und Vollkornpasta – bewusst portioniert.



4 PORTIONEN

15 MIN VORBEREITUNG

20 MIN KOCHZEIT

ZUTATEN

- 400 g Hähnchenbrust, gewürfelt
- 250 g Vollkornnudeln, trocken
- 300 g Champignons, in Scheiben
- 150 g Babyspinat
- 150 ml Kochcreme, 15 % Fett
- 40 g Parmesan, gerieben
- 10 g Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Nudelwasser
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Nudeln bissfest kochen und 100 ml Kochwasser auffangen.
2. Hähnchen würzen und in Olivenöl vollständig durchbraten, dann herausnehmen.
3. Champignons kräftig braten und den Knoblauch kurz zugeben.
4. Kochcreme und Nudelwasser einrühren und zwei Minuten einkochen lassen.
5. Spinat, Nudeln und Hähnchen ergänzen, alles gut verbinden.
6. Parmesan unterrühren, abschmecken und sofort servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

ca. 470 kcal · 40 g Protein · 41 g Kohlenhydrate · 14 g Fett

Basis: Kochcreme mit 15 % Fett; Vollkornnudeln trocken.

VITAL-TIPP: Pilze erst nach dem Anbraten salzen. MEAL PREP: Rasch kühlen und bis zwei Tage bei höchstens 5 °C lagern. Beim Aufwärmen überall mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen; etwas Wasser zugeben.

DEIN KÖRPER KENNT KEINEN FEIERABEND-KNOPF.

Langes Sitzen verschwindet nicht dadurch, dass du später trainierst. Viel wichtiger als eine angeblich perfekte Sitzhaltung ist regelmäßiger Wechsel. Richte dich anders aus, steh zwischendurch auf und nutze kurze Wege. Krafttraining und Ausdauer setzen zusätzlich bewusste Reize. Für Rücken und Schultern gibt es keine Wunderübung, die für alle passt. Was hilft, hängt von deiner Belastung und deinen Beschwerden ab. Anhaltende Schmerzen solltest du fachlich abklären lassen. Ziel ist ein Körper, der viele Positionen verträgt.





BEWEGUNGSPAUSE

Steh kurz auf, bewege die Schultern und geh ein paar Schritte. Ein kleiner Wechsel zählt.

KURZ & KONKRET

1 GEDANKE

Der Körper unterscheidet nicht, ob du beruflich oder freiwillig sitzt.

2 PRAXIS

TRAINING EINPLANEN: Kraft und Ausdauer setzen bewusst gewählte Reize.

3 MITNEHMEN

Das Ziel ist ein Körper, der viele Positionen verträgt.

PUTENBÄLLCHEN MIT TOMATE & POLENTA

Ein Familienessen, das sich auch gut vorbereiten lässt.



4 PORTIONEN

20 MIN VORBEREITUNG

25 MIN KOCHZEIT

ZUTATEN

- 500 g Putenhack
- 1 Ei (ca. 50 g)
- 50 g Semmelbrösel
- 600 g Passata
- 240 g Polenta, trocken
- 30 g Parmesan
- 15 g Olivenöl
- 1 TL Oregano
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer
- 750 ml Wasser oder Brühe

ZUBEREITUNG

1. Putenhack, Ei, Semmelbrösel, Paprika, Salz und Pfeffer verkneten und 16 Bällchen formen.

2. Öl erhitzen und die Bällchen rundherum fünf Minuten anbraten.

3. Passata und Oregano zugeben, dann 12–15 Minuten köcheln, bis die Bällchen durchgegart sind.

4. Währenddessen Wasser oder Brühe aufkochen und Polenta nach Packungsanweisung einrühren.

5. Parmesan in die Polenta geben und abschmecken.

6. Polenta mit Putenbällchen und Tomatensauce servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

ca. 540 kcal · 38 g Protein · 61 g Kohlenhydrate · 14 g Fett

Basis: Putenhack mit 4 % Fett und Wasser für die Polenta.

VITAL-TIPP: Flüssigkeitsmenge der Polenta nach Packungsangabe anpassen. MEAL PREP: Rasch kühlen, bei höchstens 5 °C lagern und in 2–3 Tagen essen. Beim Aufwärmen überall mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen.

DEINE GUTE WOCHE

Ein Plan mit Platz für das echte Leben.

	BEWEGUNG	ESSEN	PAUSE
	Training, Spaziergang, Mobility	Eine Mahlzeit vorbereiten	Raum für Erholung
MONTAG			
DIENSTAG			
MITTWOCH			
DONNERSTAG			
FREITAG			
SAMSTAG			
SONNTAG			

DEINE WOCHE

Plane nicht sieben perfekte Tage. Plane die Einheiten, die wirklich stattfinden können.

MOBILITY: WAS BRAUCHST DU WIRKLICH?

Beweglichkeit ist spezifisch – teste, statt wahllos zu dehnen.



1

TEST 1 · KNIEBEUGE

Kommst du in eine für dich angenehme Tiefe, ohne Schmerzen und mit kontrollierter Bewegung?



2

TEST 2 · ARME ÜBER KOPF

Kannst du beide Arme bewusst anheben, ohne stark auszuweichen?



3

TEST 3 · HÜFTBEUGE

Kannst du die Hüfte nach hinten schieben, ohne nur den Rücken zu runden?



4

TEST 4 · ROTATION

Fühlen sich Drehbewegungen links und rechts ähnlich an?

VITAL MOVE

Ein Selbstcheck ist keine Diagnose. Bei Schmerzen fachlich abklären.

CHOCOLATE OAT SQUARES

Fünf Hauptzutaten, acht Stücke – einfach vorbereitet.



8 PORTIONEN

10 MIN VORBEREITUNG

22 MIN BACKZEIT

ZUTATEN

- 160 g Haferflocken
- 250 g sehr reife Banane
- 80 g Erdnussmus
- 30 g Backkakao
- 50 g dunkle Schokolade (85 %), gehackt
- 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen; Form (20 × 20 cm) auslegen.
2. Banane fein zerdrücken und mit Erdnussmus verrühren.
3. Haferflocken, Kakao und Salz einarbeiten.
4. Schokolade unterheben und die Masse in die Form drücken.
5. 20–22 Minuten backen.
6. Vollständig auskühlen lassen und in acht Quadrate schneiden.

NÄHRWERTE PRO PORTION

ca. 220 kcal · 7 g Protein · 21 g Kohlenhydrate · 10 g Fett

Basis: dunkle Schokolade mit 85 % Kakao; ein Stück entspricht einer Portion.

VITAL-TIPP: Erst vollständig abgekühlt schneiden. MEAL PREP: Abgedeckt bei höchstens 5 °C lagern, innerhalb von 2–3 Tagen essen oder portionsweise einfrieren. VARIANTE: Sonnenblumenkernmus statt Erdnussmus; Zutatenkennzeichnung beachten.

DIE TURNHALLE VITAL LEBT NICHT VON GERÄTEN.

Sondern von den Menschen und Momenten dazwischen.



ANKOMMEN

Ein freundliches Hallo.



TRAINING

Dranbleiben. Für sich.



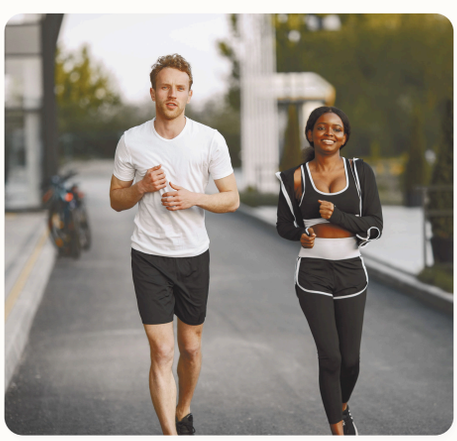
DETAIL

Gut vorbereitet.



BETREUUNG

Ein kurzer Hinweis.



OUTDOOR

Raus an die frische Luft.

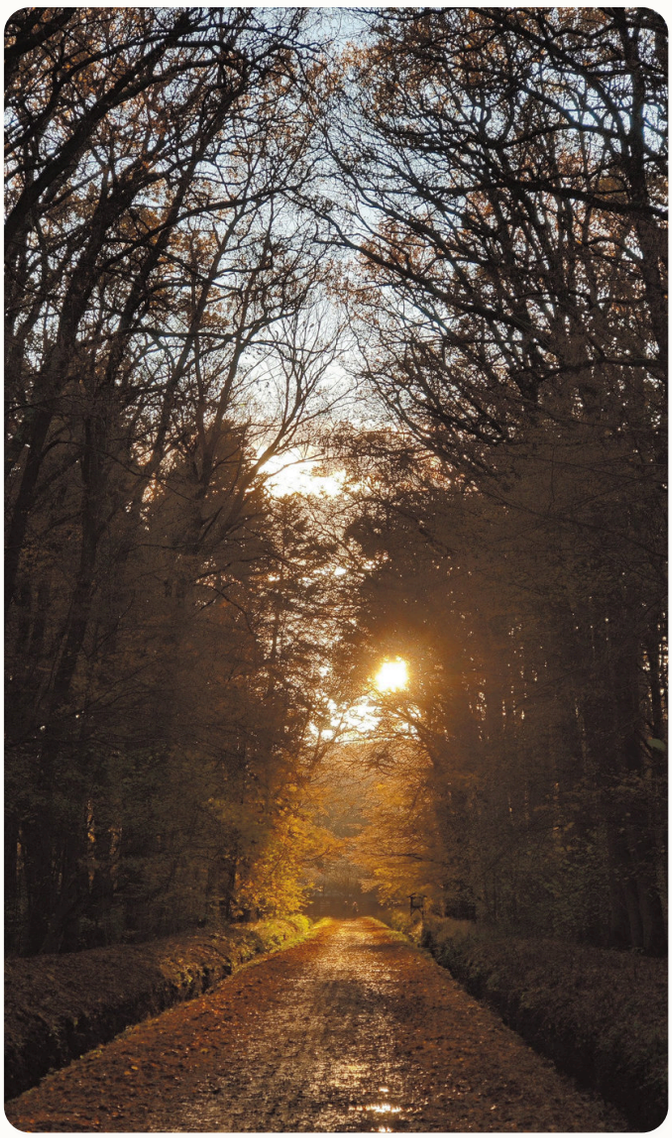


VERABSCHIEDUNG

Bis zum nächsten Mal.

Das kurze Gespräch vor dem Training. Eine Person, die nach längerer Pause wieder anfängt. Gemeinsames Lachen nach einer Einheit. Solche kleinen Szenen erzählen viel über einen Ort.

WAS WIR BEHALTEN WOLLEN



Vielleicht nimmst du aus dieser Ausgabe keinen neuen Trainingsplan mit. Vielleicht ist es nur die Idee, zwei Krafttermine wirklich festzumachen. Ein zweites Paar Schuhe für draußen. Ein Rezept, das auch am nächsten Tag noch schmeckt. Oder du behältst den Gedanken, dass ein gutes Wochenende nicht gegen ein gesundes Leben arbeitet. Genau so soll ein Magazin funktionieren: nicht als 44-seitige To-do-Liste, sondern als Sammlung von Ideen, die man ausprobieren, streichen und behalten darf. Turnhalle Vital bleibt dabei der Ort, an dem Training stattfindet. Aber Gesundheit endet nicht an der Tür. Sie zeigt sich beim Einkaufen, Essen, Schlafen, am Schreibtisch und unterwegs. Nimm eine Sache mit. Wenn sie in acht Wochen noch funktioniert, war sie wertvoll.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Blättere zu einer Seite zurück, die du dir markiert hast. Trage einen Termin ein, suche dir ein Rezept aus oder lege deine Trainingssachen bereit. Aus Inspiration wird eine gute Routine erst, wenn du sie ausprobieren kannst.

KURZ & KONKRET

1 GEDANKE

Vielleicht nimmst du aus dieser Ausgabe keinen neuen Trainingsplan mit.

2 PRAXIS

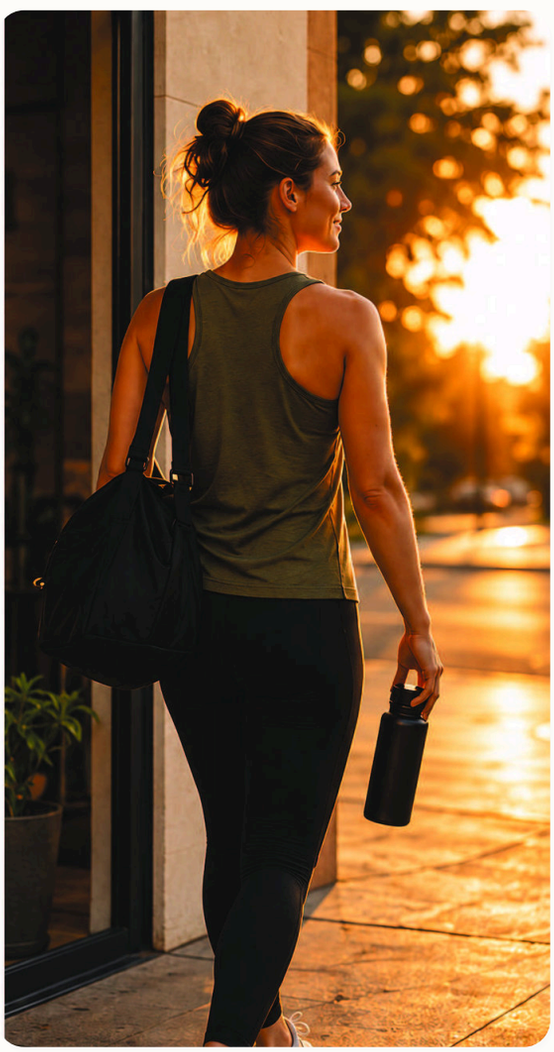
Nimm eine Idee mit, probiere sie aus und behalte, was zu deinem Alltag passt.

3 MITNEHMEN

Wenn sie in acht Wochen noch funktioniert, war sie wertvoll.

DAS GUTE LEBEN IST NICHT PERFEKT

Gesundheit wird schnell zu einer Liste: mehr Schritte, mehr Protein, besser schlafen, härter trainieren, weniger sitzen. Jede einzelne Empfehlung kann sinnvoll sein. Zusammen können sie trotzdem wie ein zweiter Beruf wirken. Vielleicht ist der bessere Maßstab deshalb nicht Perfektion, sondern Tragfähigkeit. Ein Trainingsplan, der auch in einer vollen Woche Platz hat. Essen, das nährt und schmeckt. Bewegung, die nicht nur auf einer Uhr existiert. Erholung, die nicht erst beginnt, wenn keine Energie mehr übrig ist. Krafttraining kann dich stärker machen, Ausdauer die Belastbarkeit unterstützen, Ernährung und Schlaf den Alltag erleichtern. Aber das Ziel ist nicht, in jeder Kategorie maximal gut abzuschneiden. Das Ziel ist ein Leben, in dem du dich möglichst oft gut bewegen und gut fühlen kannst. Das gute Leben ist kein Zustand, den du irgendwann erreichst. Es ist eine Richtung – und manchmal reicht die nächste sinnvolle Entscheidung.



KURZ & KONKRET

1 GEDANKE

Gesundheit wird schnell zu einer Liste: mehr Schritte, mehr Protein, besser schlafen, härter trainieren, weniger sitzen.

2 PRAXIS

Bewegung, die nicht nur auf einer Uhr existiert.

3 MITNEHMEN

Es ist eine Richtung – und manchmal reicht die nächste sinnvolle Entscheidung.

FAKTEN, AUF DIE WIR UNS STÜTZEN

Redaktionelle Quellen – kompakt und transparent.

01 KRAFTTRAINING

ACSM (2009): Progression models in resistance training for healthy adults.

doi: 10.1249/MSS.0b013e3181915670

02 BEWEGUNG IM ALLTAG

WHO: Physical activity. Empfehlungen zu Ausdauer, Krafttraining und weniger Sitzen.

who.int · Fact sheet „Physical activity“

03 PROTEIN

DGE: Referenzwerte für Protein. Allgemeine Empfehlungen nach Alter und Lebensphase.

dge.de/wissenschaft/referenzwerte/protein/

04 ALKOHOL

DGE (2024): Positionspapier zu Alkohol. Risiken und Empfehlung zum Verzicht.

dge.de · DGE-Positionspapier zu Alkohol (2024)

05 SCHLAF

AASM / SRS (2015): Recommended amount of sleep for a healthy adult.

aasm.org/resources/pdf/adultsleepdurationconsensus.pdf

06 KOMBINIERTES TRAINING

Schumann et al. (2022): Compatibility of concurrent aerobic and strength training.

doi: 10.1007/s40279-021-01587-7

07 KÜCHENHYGIENE

BfR: Vorkochen für mehrere Tage: Was ist zu beachten?

bfr.bund.de · Fragen und Antworten zu Meal-Prep

HERAUSGEBER & KONTAKT

Turnhalle Vital · Nadim Karsifi · Breisenbachstraße 80 · 44357 Dortmund
0231 93699909 · info@turnhalle-vital.de · www.turnhalle-vital.de

Nährwerte: gerundete Rezeptberechnungen mit Referenzprodukten. Basis: Schweizer Nährwertdatenbank 7.1 (BLV), CoFID 2021 und Produktdeklarationen. Details im PDF-Anhang; Zutaten und Portionen können abweichen.
Bildbearbeitung: KI-Rekonstruktionen auf S. 5, 35, 39 und 42.
Die Inhalte ersetzen keine individuelle medizinische Beratung.

Stockfotos (Pexels): S. 1, 6, 7, 9, 11, 33, 40, 41 und 44. Symbolbilder, keine Aufnahmen der Turnhalle Vital.
Bildquellen und technische Produktionsnachweise im PDF-Anhang.

DAS GUTE LEBEN GEHT HIER WEITER.

Bewegung, die stärkt. Auszeit, die guttut.



Turnhalle Vital!

Gesund & Fit im Alltag

www.turnhalle-vital.de