



FETTER FITNESS

FIT. STARK. DISZIPLINIERT.

STARTER PAKET

TRAINING, ERNÄHRUNG & ZEITMANAGEMENT
FÜR MÄNNER MIT **WENIG ZEIT**



WENIG ZEIT.
MAXIMALE DISZIPLIN.
MAXIMALE ERGEBNISSE.





FETTER FITNESS

FIT. STARK. DISZIPLINIERT.

WILLKOMMEN.

Schön, dass du dir dieses Starterpaket heruntergeladen hast.

Egal, ob du **fitter** werden, **stärker** werden, endlich **starten** oder deinen **Lifestyle** auf das **nächste Level** bringen willst – du bist hier genau richtig.



Dieses Paket zeigt dir, wie du **effektives Training**, **clevere Ernährung** und **dein Zeitmanagement** so kombinierst, dass es in deinen Alltag passt.



Ohne komplizierte Regeln.
Ohne unnötigen Aufwand.
Ohne leere Versprechen.



Für Männer mit wenig Zeit – die trotzdem **etwas erreichen** wollen.

Alex Fetter

Unternehmer | Hybrid-Athlet | Familienvater

Seit über 10 Jahren im Training, im Kraft- und Ausdauersport. Ich habe bewusst 25 kg zugenommen – und wieder abgenommen. Ich weiß, wie es ist, wenig Zeit zu haben – und trotzdem Ergebnisse zu erzielen.

Ich zeige dir, was **wirklich funktioniert**.





FETTER FITNESS

FIT. STARK. DISZIPLINIERT.

DAS ERWARTET **DICH**

Dieses Starterpaket liefert dir die wichtigsten Bausteine für deinen Erfolg.



TRAININGSPLAN & ÜBUNGSAusFÜHRUNG

- ✓ Effiziente Workouts für wenig Zeit
- ✓ Saubere Übungsausführung von Anfang an
- ✓ Kraft & Ausdauer gezielt kombinieren



ERNÄHRUNG

- ✓ Einfache, natürliche Lebensmittel
- ✓ Mehr Energie, bessere Regeneration
- ✓ Ohne Supplements & Verzichtsdenken



ZEITMANAGEMENT

- ✓ Training in Früh-, Spät-, Nacht- oder Normalschicht
- ✓ Praktische Routinen für deinen Alltag
- ✓ Mehr Struktur. Mehr Fokus. Mehr Ergebnisse.

Wenig Zeit ist kein Hindernis –
mit dem richtigen Plan wird sie **dein Vorteil.**



FETTER FITNESS

FIT. STARK. DISZIPLINIERT.

DEIN TRAININGSPLAN.

Effizient. Alltagstauglich. Nachhaltig.
Dieser Plan ist für Männer mit wenig Zeit –
für **maximale Ergebnisse**.



WENIG ZEIT

3 Trainingstage
pro Woche –
45–60 Minuten.



GANZKÖRPERANSATZ

Hybrider Plan für
Kraft, Ausdauer und
funktionelle Fitness.



PROGRESSIVE STEIGERUNG

Kontinuierlicher Fortschritt
durch mehr Wiederholungen,
Gewicht oder Intensität.



REGENERATION

Erholung ist Teil
des Plans – für
langfristigen Erfolg.



FETTER FITNESS

FIT. STARK. DISZIPLINIERT.

GANZKÖRPER

FÜR EINSTEIGER & WENIG ZEIT



3 TRAININGSTAGE
pro Woche



45 – 60 MINUTEN
pro Einheit



**MUSKELAUFBAU
& FETTVERLUST**

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	GEWICHT
 Kniebeugen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	8 – 10	_____
 Bankdrücken / Schrägbankdrücken	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	8 – 10	_____
 Klimmzüge / Latzug	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	8 – 12	_____
 Rudern (Langhantel oder Kabel)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	8 – 12	_____
 Schulterdrücken / Seitheben	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	10 – 12	_____
 Dips / Brustpresse	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	10 – 12	_____
 Bizeps (Langhantel oder Kurzhantel)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	10 – 12	_____
 Trizeps (Kabeldrücken oder Dips)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	10 – 12	_____
 Plank	<input type="checkbox"/>	45 – 60 Sek.	_____



TIPP

Konzentriere dich auf eine saubere Technik,
bevor du das Gewicht erhöhst.



FETTER FITNESS

FIT. STARK. DISZIPLINIERT.

PUSH TRAINING

DRÜCKÜBUNGEN

TEIL DES **3ER-SPLIT-SYSTEMS**



PUSH

Drückübungen für Brust, Schultern & Trizeps.



PULL

Ziehübungen für Rücken & Bizeps.



BEINE

Übungen für Beine, Po & Waden.



3 TRAININGSTAGE
pro Woche



30 – 45 MINUTEN
pro Einheit



MUSKELAUFBAU & FETTVERLUST

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	GEWICHT
 Bankdrücken	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	8 – 10	_____
 Schrägbankdrücken	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	8 – 10	_____
 Kabelzug oder Hantelflys (seitliche Brust)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	10 – 12	_____
 Schulterdrücken	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	8 – 12	_____
 Seitheben	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	12 – 15	_____
 Trizeps Skull Crushers	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	10 – 12	_____



TIPP

Saubere Technik vor Gewicht. Steigere dich von Woche zu Woche und bleibe konstant.



FETTER FITNESS

FIT. STARK. DISZIPLINIERT.

PULL TRAINING

ZIEHÜBUNGEN

TEIL DES **3ER-SPLIT-SYSTEMS**



PULL

Ziehübungen für Rücken, Bizeps & hintere Schulter.



PUSH

Drückübungen für Brust, Schultern Trizeps.



BEINE

Übungen für Beine, Po & Waden.



3 TRAININGSTAGE
pro Woche



30 – 45 MINUTEN
pro Einheit



MUSKELAUFBAU
& **FETTVERLUST**

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	GEWICHT
 Latzug	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	8 – 12	_____
 Rudern (Langhantel / Maschine)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	8 – 12	_____
 Kabelüberzüge	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	12 – 15	_____
 Hintere Schulter (Maschine oder KH)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	12 – 15	_____
 Bizeps Curls oder Hammer Curls	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	8 – 12	_____
 Curls (Langhantel)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	8 – 12	_____
 Crunches (oberer Bauch)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	15 – 20	_____



TIPP

Ziehe die Bewegung kontrolliert aus und spüre die Muskulatur.
Saubere Technik bringt dich weiter als schweres Gewicht.



FETTER FITNESS

FIT. STARK. DISZIPLINIERT.

BEINE TRAINING

ÜBUNGEN FÜR BEINE, PO & WADEN

TEIL DES 3ER-SPLIT-SYSTEMS



PULL

Ziehübungen für Rücken, Bizeps & hintere Schulter.



PUSH

Drückübungen für Brust, Schultern Trizeps.



BEINE

Übungen für Beine, Po & Waden.



3 TRAININGSTAGE
pro Woche



30 – 40 MINUTEN
pro Einheit



MUSKELAUFBAU & FETTVERLUST

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	GEWICHT
Kniebeugen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	6 – 10	_____
Beinpresse (Beinstrecker)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	10 – 15	_____
Beinbeuger Maschine (hinterer Beinbizeps)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	8 – 12	_____
Ausfallschritte (mit Kurzhanteln)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	10 – 12 (pro Bein)	_____
Wadenheben (stehend oder sitzend)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	12 – 20	_____
Kreuzheben (rumänisches Kreuzheben)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	8 – 10	_____
Klappmesser (unterer Bauch)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	12 – 20	_____



TIPP

Achte auf eine saubere Technik und kontrollierte Bewegungen. Steigere dich Woche für Woche, aber bleibe konstant.



FETTER FITNESS

FIT. STARK. DISZIPLINIERT.

KÖRPERGEWICHT TRAINING

GANZKÖRPERTRAINING – OHNE EQUIPMENT.

FÜR JEDES LEVEL. ÜBERALL.



OHNE EQUIPMENT

Nur du und dein Körpergewicht.



ZEITEFFIZIENT

20 – 30 Minuten pro Einheit.



FLEXIBEL

Alle 2 – 3 Tage durchführen.



GANZKÖRPER

Kraft, Ausdauer & Körperkontrolle.



20 – 30 MINUTEN
pro Einheit



ALLE 2 – 3 TAGE
Regeneration beachten



KEIN EQUIPMENT
Überall umsetzbar

ÜBUNG	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN	NOTIZEN
Liegestütze Brust • Schulter • Trizeps	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	5 – 50+	_____
Klimmzüge Rücken • Bizeps	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1 – 20	_____
Dips Brust • Schulter • Trizeps	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	0 – 20+	_____
Kniebeugen Beine • Gesäß	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	5 – 30+	_____
Ausfallschritte Beine • Gesäß • Balance	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	5 – 20 (pro Bein)	_____
Wadenheben Waden	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	10 – 30+	_____

BAUCH 	Crunches (am Boden) Oberer Bauch	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	15 – 30+	_____
	Klappmesser (unterer Bauch) Unterer Bauch • Hüftbeuger	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	8 – 20	_____



TIPP

Achte auf saubere Ausführung und volle Bewegungsamplitude.
Steigere dich Schritt für Schritt – jede Wiederholung zählt!



FETTER FITNESS

FIT. STARK. DISZIPLINIERT.

RICHTIG AUFWÄRMEN

So bereitest du deinen Körper optimal auf das Training vor.

WARUM AUFWÄRMEN?

Ein gutes Warm-up steigert deine Leistung, verbessert die Beweglichkeit und reduziert das Verletzungsrisiko deutlich.

VOR JEDEM TRAINING



Schulterkreisen
30 – 60 Sekunden



Hüftkreisen
30 – 60 Sekunden



Knie mobilisieren
30 – 60 Sekunden



Leichte Armbewegungen
30 – 60 Sekunden



5 Minuten lockeres Cardio
z. B. Joggen, Rudern, Seilspringen

→ Gesamtzeit: **5 – 10 Minuten**

AUFWÄRMSÄTZE

Führe vor der ersten Übung 1 – 2 leichte Aufwärmätze durch, um deinen Körper und deine Muskeln auf das Arbeitsgewicht vorzubereiten.

BEISPIEL: BANKDRÜCKEN

SATZ	GEWICHT	WIEDERHOLUNGEN
1	20 kg (leicht)	10 – 15 Wdh.
2	40 kg (mittel)	5 – 8 Wdh.
3	ARBEITSGEWICHT	Zielbereich



ZIEL:
Bereit für maximale Leistung – ohne Verletzungsrisiko.



TIPP

Wer sich richtig aufwärmt, trainiert stärker, sicherer und senkt das Verletzungsrisiko deutlich.



FETTER FITNESS

FIT. STARK. DISZIPLINIERT.

SAUBERE ÜBUNGSAusFÜHRUNG

Die Basis für Fortschritt, Muskelaufbau und langfristigen Erfolg.

DIE GOLDENEN REGELN



ZÜGIG IN DIE KONTRAKTION

Drücke oder ziehe das Gewicht bewusst und kraftvoll in die Zielrichtung.



BEISPIEL

Beim Bankdrücken das Gewicht nach oben drücken, beim Klimmzug dich aktiv nach oben ziehen.



LANGSAM UND KONTROLLIERT ABLASSEN

Lass das Gewicht kontrolliert und langsam wieder nach unten – spüre den Muskel in der Dehnung.



BEISPIEL

Beim Bankdrücken die Hantel langsam zur Brust führen, nicht fallen lassen.



MUSKEL SPÜREN

Fokussiere dich auf den arbeitenden Muskel und führe jede Wiederholung bewusst aus.



BEISPIEL

Spüre die Spannung in Brust, Rücken, Schultern oder Beinen während der gesamten Bewegung.



VOLLE BEWEGUNGSAAMPLITUDE

Nutze den gesamten Bewegungsradius, ohne Kompromisse.



BEISPIEL

Tief genug gehen, weit genug absenken – aber immer mit Kontrolle.



TECHNIK VOR GEWICHT

Saubere Ausführung geht immer vor. Mehr Gewicht kommt mit der Zeit.



BEISPIEL

Besser weniger Gewicht und perfekt ausführen, als viel Gewicht und fehlerhaft.



MERK DIR:

**DAS GEWICHT BEWEGT NICHT DEN MUSKEL.
DER MUSKEL BEWEGT DAS GEWICHT.**



**KONTROLLE. FOKUS. KONSEQUENZ.
DAS IST DER WEG ZUM ERFOLG.**



TIPP

Nimm dir Zeit, jede Wiederholung bewusst auszuführen. Qualität schlägt Quantität – immer.



FETTER FITNESS

FIT. STARK. DISZIPLINIERT.

DIE HÄUFIGSTEN FEHLER

Vermeide diese Fehler und mache mehr aus deinem Training.



DIE HÄUFIGSTEN FEHLER		SO MACHST DU ES RICHTIG	
	 ZU VIEL GEWICHT Zu schweres Gewicht führt zu schlechter Technik und erhöht das Verletzungsrisiko.		 WÄHLE DAS RICHTIGE GEWICHT Du solltest die letzten Wiederholungen sauber, aber fordernd ausführen können.
	 SCHWUNG HOLEN Schwung reduziert die Muskelspannung und nimmt den Trainingsreiz raus.		 KONTROLLIERT BEWEGEN Führe jede Wiederholung langsam und kontrolliert aus – ohne Schwung.
	 HALBE WIEDERHOLUNGEN Zu kurzer Bewegungsradius = weniger Muskelaktivierung und schlechtere Ergebnisse.		 VOLLE BEWEGUNGSSAMPLITUDE Nutze den vollen Bewegungsradius für maximalen Muskelreiz.
	 ZU KURZE PAUSEN Zu wenig Erholung beeinträchtigt deine Leistung und deinen Muskelaufbau.		 AUSREICHEND PAUSIEREN Halte dich an die empfohlenen Pausenzeiten: 1 – 2 Min. bei Grundübungen, 30 – 60 Sek. bei Isolationsübungen.
	 KEINE PROGRESSION Immer das Gleiche zu machen führt zu Stillstand.		 STETIG STEIGERN Steigere dich regelmäßig – z. B. durch mehr Wiederholungen, mehr Gewicht oder bessere Satzqualität.
	 KEIN AUFWÄRMEN Ohne Aufwärmen bist du steifer, schwächer und anfälliger für Verletzungen.		 IMMER AUFWÄRMEN 5 – 10 Minuten aufwärmen + Aufwärmätze vor der ersten Übung.
	 EGO STATT TECHNIK Ego hebt kein Gewicht – schlechte Technik schon gar nicht Ergebnisse.		 TECHNIK STATT EGO Saubere Ausführung bringt dich weiter und schützt dich langfristig.



ERKENNE. VERSTEHE. VERBESSERE.

Kleine Verbesserungen in der Ausführung führen zu großen Ergebnissen. Fokus auf Qualität – nicht auf Quantität.



TIPP

Nimm dir Zeit für jede Wiederholung und konzentriere dich auf den Muskel. Qualität schlägt Quantität – immer!



FETTER FITNESS

FIT. STARK. DISZIPLINIERT.

SO STEIGERST DU DICH RICHTIG

Kontinuierliche Steigerung = kontinuierlicher Fortschritt.

DAS PRINZIP

Dein Körper passt sich an Reize an. Wenn du immer das Gleiche machst, bleibt der Fortschritt aus. Steigere dich regelmäßig – Schritt für Schritt.

WIE STEIGERST DU DICH?

1. MEHR WIEDERHOLUNGEN



Versuche, in jedem Training 1–2 Wiederholungen mehr zu schaffen, ohne die Technik zu verlieren.

BEISPIEL

Woche 1: 10 / 10 / 10
Woche 2: 11 / 10 / 10
Woche 3: 12 / 11 / 10

2. MEHR GEWICHT



Sobald du den oberen Wiederholungsbereich bei allen Sätzen sauber erreichst, erhöhe das Gewicht.

BEISPIEL

Zielbereich: 10 – 12 Wdh.
Du schaffst: 12 / 12 / 12
→ Erhöhe das Gewicht um 2,5 – 5%

3. MEHR SÄTZE



Wenn du bei Gewicht und Wiederholungen am Limit bist, erhöhe die Anzahl der Sätze.

BEISPIEL

Bisher: 3 Sätze
Neu: 4 Sätze
Wenn das zu leicht wird → Gewicht oder Wiederholungen steigern.

DEIN PROGRESSIONS-PLAN

1		ZIEL SETZEN Wähle einen klaren Wiederholungsbereich z. B. 8 – 12 Wiederholungen.
2		KONSTANT BLEIBEN Trainiere regelmäßig und halte dich an deinen Plan.
3		FORTSCHRITTE DOKUMENTIEREN Notiere deine Gewichte und Wiederholungen, um deine Entwicklung zu sehen.
4		SCHRITT FÜR SCHRITT STEIGERN Mehr Wiederholungen → mehr Gewicht → mehr Sätze.
5		DRANBLEIBEN & GEDULD HABEN Erfolge kommen nicht über Nacht. Disziplin schlägt Motivation.

WICHTIGE HINWEISE

	TECHNIK VOR EGO Saubere Ausführung immer vor Gewicht. Lieber leichter und korrekt als schwer und unsauber.
	AUSREICHEND REGENERATION Muskeln wachsen in der Erholung. Schlaf, Ernährung und Pausen sind Pflicht.
	INDIVIDUELL BLEIBEN Jeder macht Fortschritte in seinem Tempo. Vergleiche dich nicht mit anderen.
	LANGFRISTIG DENKEN Kleine, konstante Verbesserungen führen zu großen Ergebnissen.



KONSTANTE VERBESSERUNG. JEDES TRAINING. JEDEN TAG.

So wirst du zur besten Version von dir selbst.



TIPP

Feiere kleine Erfolge! Jeder zusätzliche Wiederholung, jedes Kilo und jeder zusätzliche Satz bringen dich deinem Ziel einen Schritt näher.



FETTER FITNESS

FIT. STARK. DISZIPLINIERT.

ERNÄHRUNG, DIE DU WIRKLICH DURCHHÄLTST

Du brauchst keine strenge Diät.
Keine Supplements.
Keine Eiweißshakes.

Du brauchst eine Ernährung, die zu **deinem Alltag passt.**



1. EIWEIßREICH & AUSGEWOGEN ESSEN

Eiweiß unterstützt den Muskelaufbau und die Regeneration. Achte gleichzeitig auf eine ausgewogene Ernährung mit allen wichtigen Nährstoffen.



2. MÖGLICHST NATÜRLICHE LEBENSMITTEL WÄHLEN

Setze auf unverarbeitete Lebensmittel. Sie liefern deinem Körper alles, was er für Leistung, Gesundheit und Wohlbefinden braucht.



3. AUSREICHEND TRINKEN

Wasser ist essenziell für deine Leistungsfähigkeit, Konzentration und Regeneration. Trinke über den Tag verteilt genug.



4. ROUTINEN SCHAFFEN, DIE DU DAUERHAFT BEIBEHALTEN KANNST

Ernährung ist keine Kurzfristlösung. Integriere Gewohnheiten, die zu deinem Alltag passen – und die du langfristig umsetzen kannst.



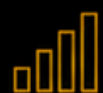
MERKE DIR:
TRAINING BAUT MUSKELN AUF.
ERNÄHRUNG ENTSCHIEDET, OB MAN SIE SIEHT.



TIPP
Passe deine Ernährung an, sodass du sie auch in 5 Jahren noch problemlos und ohne Verzicht durchhalten kannst – ohne mit der Wimper zu zucken.



**ERNÄHRUNG IST KEINE DIÄT – ERNÄHRUNG IST ROUTINE.
UND ROUTINE ENTSCHIEDET ÜBER DEINEN ERFOLG.**





FETTER FITNESS

FIT. STARK. DISZIPLINIERT.

DIE LEBENSMITTEL, AUF DIE ICH SETZE

Natürliche, unverarbeitete Lebensmittel liefern deinem Körper alles, was er für Energie, Leistung, Regeneration und Fortschritt braucht.



1. EIWEIßQUELLEN

- Hähnchenbrust
- Putenbrust
- Lachs & Fisch
- Eier
- Magerquark
- Skyr
- Hülsenfrüchte

Eiweiß ist der Grundbaustein für Muskeln, Sättigung und Regeneration.



2. KOHLENHYDRATE

- Süßkartoffeln
- Kartoffeln
- Haferflocken
- Reis (z. B. Basmatireis)
- Quinoa
- Vollkornprodukte
- Obst (z. B. Banane, Heidelbeeren, Äpfel)

Kohlenhydrate liefern dir Energie für Training, Alltag und Leistung.



3. GESUNDE FETTE

- Avocado
- Nüsse (z. B. Walnüsse, Mandeln)
- Samen (z. B. Chia, Leinsamen)
- Olivenöl
- Kokosöl

Gesunde Fette unterstützen deine Hormone, Herzgesundheit und sorgen für langanhaltende Sättigung.



4. GEMÜSE & OBST

- Brokkoli
- Spinat
- Paprika
- Tomaten
- Gurken
- Salat
- Beeren
- Äpfel, Bananen

Liefern Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und unterstützen dein Immunsystem.



WICHTIG ZU WISSEN:

Das sind Beispiele – es gibt unzählige weitere Lebensmittel, die dir helfen, deine Ziele zu erreichen.

Im Personal Training zeige ich dir, wie du sie sinnvoll kombinierst und in deinen Alltag integrierst.



Iss echte Lebensmittel

Je natürlicher, desto besser für deinen Körper und dein Wohlbefinden.



Portionen anpassen, nicht verbieten

Es geht nicht um Verzicht, sondern um die richtige Menge und Auswahl.



Regelmäßigkeit schlägt Perfektion

Gute Routinen bringen dich weiter als ein perfekter Tag.



Trinken nicht vergessen

Wasser ist essenziell für Leistung, Regeneration und Konzentration.

DIE GRÖSSTEN ERNÄHRUNGSFEHLER



Kleine Fehler in der Ernährung können große Auswirkungen auf deine Ergebnisse haben. Vermeide diese typischen Stolperfallen:

- | | | | | |
|---|---|--|--|---|
| <p>1 </p> <p>ZU WENIG EIWEISS</p> <p>Eiweiß ist essenziell für Muskelaufbau, Erhaltung und Regeneration. Zu wenig Eiweiß bremst deine Fortschritte.</p> | <p>2 </p> <p>ZU VIELE EIWEISSHAKES</p> <p>Shakes sind praktisch, aber keine Mahlzeiten. Sie sättigen wenig und enthalten oft unnötige Zusätze.</p> | <p>3 </p> <p>ZU WENIG GEMÜSE & OBST</p> <p>Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe sind entscheidend für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden.</p> | <p>4 </p> <p>ZU WENIG TRINKEN</p> <p>Dehydration senkt deine Leistungsfähigkeit, verlangsamt die Regeneration und fördert Heißhunger.</p> | <p>5 </p> <p>ZU VIELE FLÜSSIGE KALORIEN</p> <p>Softdrinks, Säfte, Alkohol & Co. liefern viele Kalorien – aber kaum Nährstoffe und sättigen nicht.</p> |
| <p>6 </p> <p>ZU VIEL ZUCKER & SÜBIGKEITEN</p> <p>Zucker liefert leere Kalorien, lässt deinen Blutzucker steigen und fördert Heißhunger sowie Fettaufbau.</p> | <p>7 </p> <p>ZU VIEL FASTFOOD & FERTIGPRODUKTE</p> <p>Meist kalorienreich, nährstoffarm und voller unnötiger Zusätze. Sie verlangsamen deinen Fortschritt.</p> | <p>8 </p> <p>ZU WENIG AUSGLEICH</p> <p>Ein zu einseitiger Ernährungsstil führt zu Heißhunger, Frust und Rückfällen. Balance ist der Schlüssel.</p> | <p>9 </p> <p>NICHT AN DEN LIFESTYLE & KÖRPER ANGEPASST</p> <p>Eine Ernährung, die nicht zu deinem Alltag, deinem Körper und deinem Ziel passt, ist langfristig nicht umsetzbar.</p> | <p>10 </p> <p>ZU WENIG PLAN & STRUKTUR</p> <p>Ohne Plan entstehen spontane Entscheidungen – und die führen selten zu deinen gewünschten Ergebnissen.</p> |
| <p>11 </p> <p>ZU WENIG KONSTANZ</p> <p>Die beste Ernährung bringt dir nichts, wenn du nicht konstant dran bleibst. Routine schlägt Motivation.</p> | <p>12 </p> <p>EXTREME DIÄTEN</p> <p>Zu wenig essen, radikale Diäten oder Verbote führen zu Muskelverlust, Heißhunger und dem Jo-Jo-Effekt.</p> | <p>13 </p> <p>ZU WENIG VON ALLEM ODER ZU WENIG ESSEN</p> <p>Dein Körper braucht Energie und Nährstoffe. Zu wenig führt zu Müdigkeit, Leistungseinbußen und Muskelabbau.</p> | <p>14 </p> <p>KEINE ROUTINE FEHLT</p> <p>Ohne feste Routinen und Gewohnheiten wird es schwer, langfristig erfolgreich zu bleiben.</p> | <p>15 </p> <p>KEINE LANGFRISTIGE PERSPEKTIVE</p> <p>Kurzfristiges Denken führt zu kurzfristigen Ergebnissen. Nachhaltige Ernährung bringt nachhaltigen Erfolg.</p> |



PERFEKTION IST NICHT DAS ZIEL – FORTSCHRITT IST ES.

Mach es nicht komplizierter als es ist. Kleine, bessere Entscheidungen – jeden Tag. So erreichst du langfristig deine Ziele.



GUT ZU WISSEN:

Im Personal Training zeige ich dir, wie du Pizza, Kuchen, Süßes & Co. in gesunden Varianten genießen kannst – ohne auf Geschmack zu verzichten und ohne dein Ziel zu gefährden.





FETTER FITNESS

FIT. STARK. DISZIPLINIERT.

ZEITMANAGEMENT, DAS WIRKLICH FUNKTIONIERT

Erfolg im Training beginnt nicht im Gym, sondern in **deiner Planung**.

Egal wie voll dein Alltag ist – es geht nicht darum, Zeit zu finden, sondern sie bewusst zu nutzen. Ein klarer Plan und feste Routinen machen den Unterschied zwischen guten Vorsätzen und echten Ergebnissen.



1. PASSE DEIN TRAINING DEINEM ALLTAG AN

Nicht dein Leben dem Training.

Dein Training muss zu deinem Job, deiner Familie und deinen Verpflichtungen passen – nicht umgekehrt.



2. ROUTINEN STATT MOTIVATION

Gewohnheiten tragen dich.

Motivation kommt und geht. Routinen sorgen dafür, dass du auch an Tagen trainierst, an denen du eigentlich keine Lust hast.



3. PLANE DEIN TRAINING WIE EINEN TERMIN

Was im Kalender steht, wird umgesetzt.

Plane feste Tage und Uhrzeiten ein – und behandle sie wie jeden anderen wichtigen Termin.



4. KONTINUITÄT SCHLÄGT PERFEKTION

Regelmäßigkeit bringt Ergebnisse.

Drei solide Trainingseinheiten pro Woche, über Monate hinweg, bringen dir mehr Fortschritt als viele perfekte Wochen, gefolgt von langen Pausen.



NICHT DER PERFEKTE PLAN MACHT DICH ERFOLGREICH. SONDERN DER PLAN, DEN DU **DAUERHAFT EINHÄLTST**.



Klarer Plan = weniger Stress

Du weißt genau, was zu tun ist.



Entscheidungen vereinfachen

Weniger nachdenken, mehr umsetzen.



Energie sparen fürs Wesentliche

Routine schafft mentale Freiheit.



Mehr Fortschritt durch Struktur

Kleine Schritte, große Wirkung.



Langfristige Ergebnisse statt kurzfristiger Hype

Nachhaltigkeit ist der wahre Schlüssel.



FETTER FITNESS

FIT. STARK. DISZIPLINIERT.

WANN SOLLTEST DU TRAINIEREN?

Der beste Trainingszeitpunkt ist der, den du regelmäßig in **deinen Alltag integrieren** kannst.



1. NORMALSCHICHT

(KLASSISCH 9-TO-5)



MORGENS
vor der Arbeit
(empfohlen)



ODER DIREKT
nach der Arbeit

Morgens hast du mehr Energie, einen höheren Testosteronspiegel und startest deinen Tag stärker. Nach der Arbeit ist direkt nach Feierabend ideal – nicht erst nach Hause.

2. FRÜHSCHICHT

(Z. B. 06:00 – 14:00)



DIREKT NACH
FEIERABEND



Nach der Frühschicht bist du müde – aber genau dann bringst Training dich wieder in Schwung und gibt dir neue Energie für den restlichen Tag.

3. SPÄTSCHICHT

(Z. B. 14:00 – 22:00)



MORGENS
vor der Arbeit



So startest du deinen Tag aktiv, hast mehr Energie und bringst deinen Kreislauf in Schwung, bevor die Arbeit dich fordert.

4. NACHTSCHICHT

(Z. B. 22:00 – 06:00)



NACH DEM
AUFSTEHEN



Nach der Nachtschicht ist dein Körper oft aus dem Rhythmus. Training nach dem Aufstehen hilft dir, wach zu werden, den Kreislauf zu aktivieren und besser zu regenerieren.

WARUM MORGENS TRAINING OFT DIE BESTE WAHL IST:



Höherer Testosteronspiegel am Morgen



Kreislauf & Stoffwechsel werden angekurbelt



Training ist erledigt – kein „Ich muss noch...“



Mehr mentale Stärke über den Tag



Du baust dir eine Routine auf, die bleibt



WENN MORGENS NICHT MÖGLICH:

DANN DIREKT NACH DER ARBEIT – **OHNE UMWEGE.**

Nicht erst nach Hause. Nicht aufs Sofa. Training hat Priorität.

Es gibt keinen perfekten Zeitpunkt zum Trainieren.

Der beste Zeitpunkt ist der, den du **dauerhaft einhältst.**





FETTER FITNESS®

FIT. STARK. DISZIPLINIERT.

ROUTINEN SIND DER SCHLÜSSEL ZU DEINEM ERFOLG

Disziplin ist, wenn du tust, was nötig ist – auch wenn du keine Lust hast.
Erfolg ist, wenn du es oft genug tust, bis es zu deiner Gewohnheit wird.



ICH HABE ES SELBST GETAN – UND DU KANNST ES AUCH.

Es geht nicht um Talent. Es geht um Entscheidungen.
Du entscheidest jeden Tag, wie dein Ergebnis in **6 Monaten** aussieht.

SO BAUST DU ROUTINEN AUF, DIE DICH WEITERBRINGEN:



1. STARTE KLEIN

Klein anfangen, dranbleiben, groß werden. Konstanz schlägt Perfektion.



2. FÜNFMINUTEN-REGEL

Keine Lust? Sag dir: „Ich mache es nur 5 Minuten.“ Meistens machst du weiter.



3. FÜNF-SEKUNDEN-REGEL

Zähle von 5 auf 1 und lege los. Warten ist der größte Feind der Umsetzung.



4. TRIGGER SETZEN

Nutze Auslöser in deinem Alltag: Armband, Handybild, Weg zum Auto, Kalendereintrag.



5. PLANEN & FESTHALTEN

Feste Trainingstage. Feste Uhrzeit. Fester Ort. Mach es verbindlich.



6. BEREITE DICH VOR

Lege deine Kleidung bereit. Packe deine Tasche. Entferne Ausreden, bevor sie entstehen.



7. FORTSCHRITT DOKUMENTIEREN

Miss deinen Fortschritt, mach Fotos, führe ein Trainingstagebuch. Sehe, was du erreichst.



8. KLARE ZIELE

Ohne Ziel keine Richtung. Setze dir ein klares Warum und erinnere dich jeden Tag daran.



9. UMFELD WÄHLEN

Umgebe dich mit Menschen, die dich pushen und inspirieren – nicht mit denen, die dich bremsen.



10. NIEMALS AUFGEBEN

Rückschläge sind normal. Entscheidend ist, dass du immer wieder aufstehst.



DU BIST NUR EINE ENTSCHEIDUNG VON DEINER BESTEN VERSION ENTFERNT.

Heute ist der Tag, an dem du dich entscheidest, dein Leben zu verändern. Nicht morgen. Nicht nächste Woche. **JETZT.**



Disziplin heute = Freiheit morgen



Du bist stärker, als deine Ausreden



Dein Zukunfts-Ich dankt dir heute



Trainiere deinen Körper. Stärke deinen Charakter.



FETTER FITNESS

FIT. STARK. DISZIPLINIERT.

DAS WAR ERST DER ANFANG.

Du hast jetzt die wichtigsten Grundlagen kennengelernt.
Ernährung. Training. Routinen. Zeitmanagement.

**Wissen ist der erste Schritt –
Umsetzung macht den Unterschied.**

“
**DEIN KÖRPER IST
DIE AUSSAGE DESSEN,
WOMIT SICH SO VIELES
WIDERSPIEGELT.**
”



DEIN ZIEL. DEIN WEG. DEIN ERFOLG.
Jeder Mensch ist anders.
Deshalb braucht es einen Plan, der zu dir passt.



**MIT PERSONAL TRAINING
ERREICHST DU MEHR.**
Individuelle Betreuung.
Maximale Effizienz.
Nachhaltige Ergebnisse.



ICH HOLE DAS BESTE AUS DIR HERAUS.
Für einen Körper, auf den du stolz bist.
Für mehr Energie, Selbstbewusstsein
und Lebensqualität.



**FITNESS VERÄNDERT MEHR ALS
NUR DEINEN KÖRPER.**
Es verändert deine Denkweise.
Dein Auftreten. Dein ganzes Leben.

NÄCHSTE SCHRITTE:

- 1. KONTAKTAUFNAHME**
Schreib mir und erzähle mir von deinem Ziel.
- 2. KOSTENLOSES ERSTGESPRÄCH**
Wir analysieren deine Situation und erstellen einen individuellen Plan.
- 3. DEIN PLAN. DEINE TRANSFORMATION.**
Gemeinsam setzen wir den Plan um und bringen dich an dein Ziel.
- 4. DEIN NEUES ICH.**
Mehr Stärke. Mehr Energie. Mehr du.
Für das Leben, das du verdienst.



DU HAST ALLES, WAS DU BRAUCHST. JETZT IST ES ZEIT, ES ZU NUTZEN.

Disziplin heute – Freiheit morgen.
VIEL ERFOLG AUF DEINEM WEG!



**BEREIT FÜR DEN NÄCHSTEN SCHRITT?
VEREINBARE JETZT DEIN ERSTGESPRÄCH!**



MEHR INFOS AUF
WWW.FETTER-FITNESS.DE

