# TG-Fitness.at

MEHR ALS NUR FIT SEIN.

DER TG FITNESS PRAXISREPORT

# Weniger Bauchfett.
# Mehr Leistungsfähigkeit.

## Regelmäßigkeit schlägt Intensität.

FÜR MENSCHEN MIT VERANTWORTUNG

### Dein Körper muss zu deinem Anspruch passen.

Ein klarer Einstieg für Führungskräfte und vielbeschäftigte Berufstätige, die wieder fitter werden wollen, ohne ihren Alltag um das Fitnessstudio zu bauen.

Mit einem umsetzbaren **14-Tage-Plan.**



**TOBIAS GUTZELNIG**

Offizier und Gründer von TG Fitness

01 / DAS PRINZIP

# Ein guter Plan funktioniert auch in einer vollen Woche.

Du kannst Verantwortung übernehmen, Entscheidungen treffen und unter Druck liefern. Trotzdem bleibt die eigene Fitness oft liegen. Der erste Schritt ist, den Plan an deinen tatsächlichen Alltag anzupassen.

## 01 Du planst für die ideale Woche.

Fünf Trainingseinheiten passen auf dem Papier. Dienstreisen, lange Besprechungen und Familie passen selten dazu. Wenn dein Plan nur unter perfekten Bedingungen funktioniert, wird jeder volle Kalender zum Neustart.

## 02 Du veränderst zu viel gleichzeitig.

Hartes Training, strenge Ernährung und tägliches Wiegen: Jede zusätzliche Regel verlangt Aufmerksamkeit. Beginne mit wenigen Entscheidungen, die du zuverlässig wiederholen kannst.

## 03 Du bewertest die Anstrengung.

Ein erschöpfendes Workout fühlt sich erfolgreich an. Entscheidend ist aber, was du über Wochen umsetzt und wie sich Kraft, Körperumfang und Belastbarkeit entwickeln.

DIE KONSEQUENZ

Regelmäßigkeit schlägt Intensität, wenn ein ambitionierter Plan immer wieder abbricht. Für Fortschritt brauchst du dennoch einen passenden Trainingsreiz und eine Ernährung, die dein Ziel unterstützt.

02 / TRAINING

# Trainiere so, dass du nächste Woche wiederkommst.

Reserviere zuerst zwei realistische Termine. Trainiere den ganzen Körper und steigere die Belastung schrittweise. Dein Kalender ist die Grundlage für den Plan.

**2 × 35**

MINUTEN KRAFTTRAINING

Ein möglicher Einstieg pro Woche. Die Dauer ist ein Planungsbeispiel, keine allgemeine Mindestvorgabe.

**150–300**

MINUTEN AUSDAUER

WHO-Ziel pro Woche bei moderater Intensität, plus Krafttraining an mindestens zwei Tagen. [1]

## BEISPIEL FÜR DEINE WOCHE

| | |
|---|---|
| **Montag** | 35 Minuten Ganzkörpertraining |
| **Freitag** | 35 Minuten Ganzkörpertraining |
| **An fünf Tagen** | Je 30 Minuten zügig gehen, auch aufgeteilt |

Beim Krafttraining gehören Beine, Hüfte, Rücken, Brust und Rumpf in den Plan. Wähle Übungen und Gewichte passend zu deinem Niveau. Beende eine Einheit so, dass Technik und Erholung stimmen.

**Dein Plan B:** Fällt ein Termin aus, nutze einen vorher festgelegten Ersatztermin oder eine kürzere Einheit. Bei Krankheit ist Erholung Teil des Plans.

[1] WHO · Physical activity. Weniger aktive Menschen beginnen klein und steigern sich. Empfehlungen: 150–300 Minuten moderat oder 75–150 Minuten intensiv, plus Krafttraining.

03 / ERNÄHRUNG UND ERHOLUNG

# Weniger Bauchfett beginnt mit besseren Entscheidungen.

Für Gewichtsverlust brauchst du über die Zeit ein Energiedefizit: Du nimmst weniger Energie auf, als du verbrauchst. Eine Ernährungsstrategie muss deshalb zu deinem Ziel passen und langfristig durchführbar sein. [2]

## Mehr Volumen kann helfen. Mehr Kalorien nicht.

Mit Gemüse, Obst und passenden Eiweißquellen kann eine Mahlzeit größer ausfallen und trotzdem weniger Energie liefern als zuvor. Entscheidend bleiben Zusammensetzung und Portionsgröße. „Mehr essen“ ist kein Freibrief.

### DREI ENTSCHEIDUNGEN FÜR DEN ALLTAG

| | |
|---|---|
| **Mittagessen im Büro** | Plane eine wiederholbare Mahlzeit: eine Eiweißquelle, reichlich Gemüse und eine zum Hunger passende Portion Kartoffeln, Reis oder Vollkornprodukte. |
| **Abendessen nach einem langen Tag** | Halte eine schnelle Option bereit, etwa ein Omelett mit Gemüse und Brot. Eine verfügbare Mahlzeit nimmt dir die spontane Entscheidung ab. |
| **Getränke und Snacks** | Prüfe zuerst, was nebenbei dazukommt: Softdrinks, Alkohol, Süßigkeiten oder häufiges Naschen. Ändere zunächst eine regelmäßige Gewohnheit. |

### SCHLAF GEHÖRT IN DIE PLANUNG

Für Erwachsene von 18 bis 60 Jahren empfiehlt die CDC mindestens sieben Stunden Schlaf pro Nacht. Plane ausreichend Zeit dafür ein. [3]

[2] NIH · Healthy Weight Control; NIDDK · Eating & Physical Activity to Lose or Maintain Weight.

[3] CDC · About Sleep. Quellen zu diesem Report geprüft am 9. Oktober 2026.

04 / DEIN 14-TAGE-PLAN

# Mach aus dem Vorsatz eine konkrete Woche.

In den nächsten 14 Tagen geht es darum, einen verlässlichen Ablauf aufzubauen. Wähle wenige Schritte. Prüfe danach, was funktioniert und wo du Unterstützung brauchst.

### 1 LEGE ZWEI TRAININGSTERMINE FEST

Trage Wochentag, Uhrzeit und Ort ein. Wiederhole beide Termine in Woche zwei.

### 2 ENTSCHEIDE EINE MAHLZEIT IM VORAUS

Welche einfache Mahlzeit passt zu deinem Alltag? Was brauchst du dafür?

### 3 VERKNÜPFE BEWEGUNG MIT EINEM FESTEN ANLASS

Zum Beispiel zügiges Gehen nach dem Mittagessen. Beginne passend zu deinem Niveau.

### 4 SCHREIBE DEINEN PLAN B AUF

Wenn ein Termin ausfällt: Wann oder wie setzt du die Einheit stattdessen um?

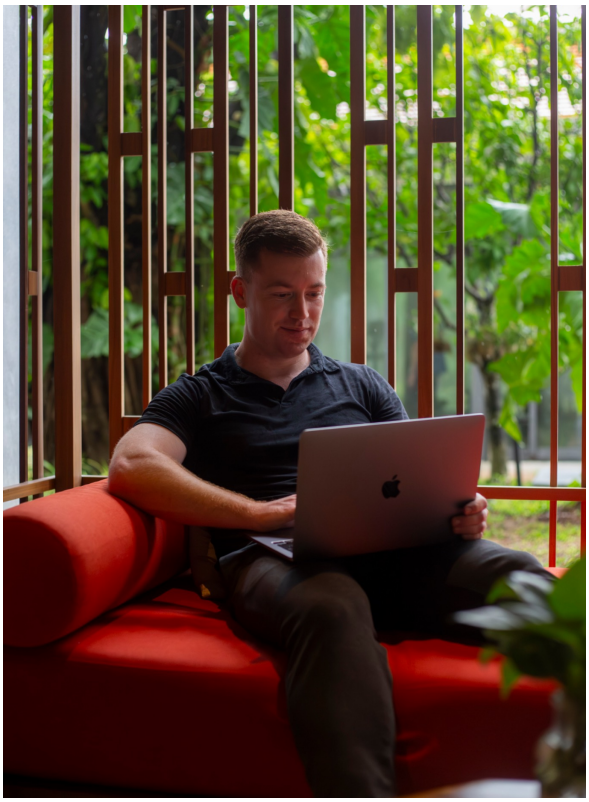
## AUSWERTUNG NACH 14 TAGEN

Wie viele deiner vier geplanten Krafttermine hast du umgesetzt? Welche Entscheidung hat deinen Alltag erleichtert? Ändere für die nächsten zwei Wochen einen Engpass.

Fortschritt beobachten: Bauchumfang unter gleichen Bedingungen und Trainingsleistung über mehrere Wochen. Tagesgewicht schwankt; bewerte den Verlauf.

05 / DEIN NÄCHSTER SCHRITT

# Ein Plan wird stärker, wenn jemand mitdenkt.



TOBIAS GUTZELNIG

## Offizier. Fitnesscoach. Dein Ansprechpartner.

Als Offizier beim Österreichischen Bundesheer prägen Struktur, Verantwortung und konsequente Umsetzung meine Arbeit. Diese Prinzipien bestimmen auch mein Coaching bei TG Fitness.

Wir verbinden individuelle Trainingsplanung und eine passende Ernährungsstrategie mit regelmäßigen Check-ins. Gemeinsam prüfen wir deine Fortschritte und passen den Plan an deinen Alltag an.

EINBLICK IN DIE PRAXIS

## Thomas erzählt seine Geschichte.

Im verlinkten Video berichtet Thomas von 12 kg Gewichtsverlust und seinem Weg zurück zu regelmäßigem Sport. Ein persönlicher Erfahrungsbericht; daraus lässt sich kein Ergebnis für andere ableiten.

**Erfahrungsbericht ansehen →**

DEIN KOSTENLOSES ANALYSEGESPRÄCH

Wir besprechen dein Ziel, deinen Alltag und ob TG Fitness die passende Unterstützung ist.
**Analysegespräch anfragen →**