

Der 8-Wochen-Beweglichkeitsplan

Fünfmal pro Woche, 10 bis 15 Minuten. Von [derfitness.guru](https://www.derfitness.guru)



So funktioniert der Plan

Beweglichkeit entsteht aus Ansammlung, nicht aus Härte. Deshalb steht hier Häufigkeit vor Intensität: lieber fünfmal zwölf Minuten als zweimal dreißig. Der Plan arbeitet mit zwei bis drei Bereichen, nicht mit dem ganzen Körper. Alles gleichzeitig zu dehnen führt dazu, dass überall zu wenig ankommt.

- > Fünf Einheiten pro Woche, zwei Ruhetage nach Wahl.
- > Pro Übung 2 bis 3 Durchgänge à 30 Sekunden.
- > Deutliches Ziehen, bei dem du ruhig atmen kannst. Nie bis in den Schmerz.
- > Vorher fünf Minuten bewegen. Nie kalt in die Endposition.
- > Bei Muskelkater vom Vortag: nur locker oder aussetzen.

Deine zwei Bereiche wählen

Mach die fünf Selbsttests aus dem Artikel und nimm die zwei Bereiche mit dem schlechtesten Ergebnis. Ab Woche 3 kommt ein dritter dazu. Alles andere bleibt vorerst liegen.

Die fünf Bereiche

Bereich	Übung
Beinrückseite	Stehende Vorbeuge, Beine gestreckt, Rücken lang. Alternativ im Sitzen ein Bein gestreckt.
Hüftbeuger	Großer Ausfallschritt, hinteres Knie am Boden, Becken bewusst nach vorn schieben.
Schulter/Brustwirbel	Rücken an der Wand, Arme gestreckt über Kopf zur Wand führen, Lende flach halten.
Sprunggelenk	Knie über die Zehen schieben, Ferse bleibt am Boden. Oder tiefe Hocke halten.
Innenseite	Sitzend Fußsohlen zusammen, Knie sinken lassen. Oder breite Grätsche im Stand.

Anspannen-Entspannen (PNF)

Ab Woche 3 der wichtigste Hebel: In der Dehnung drei Sekunden gegen den Widerstand anspannen, lösen, tiefer sinken, dann 30 Sekunden halten. Nur im zweiten und dritten Durchgang, nie im ersten.

Woche 1: Gewohnheit aufbauen

2 Bereiche · 2 x 30 s, beide locker · rund 10 Minuten · 5 Einheiten



Worum es diese Woche geht

Der Anfang entscheidet über den Rest. In dieser Woche geht es ausschließlich darum, fünf Termine unterzubringen. Die Dosis ist bewusst niedrig gehalten, damit nichts daran scheitert, dass es zu viel war.

Diese Woche konkret

- > Nur die zwei schwächsten Bereiche aus dem Test.
- > Beide Durchgänge ruhig, ohne Anspannen-Entspannen.
- > Ziel dieser Woche ist nicht Fortschritt, sondern dass die fünf Termine stehen.

Wochenraster (Tage frei verschiebbar)

Tag	Was ansteht
Mo	Einheit 1
Di	Einheit 2
Mi	frei oder locker
Do	Einheit 3
Fr	Einheit 4
Sa	Einheit 5
So	frei

Woran du diese Woche denkst

Fünf Minuten bewegen vor der ersten Dehnung. Ruhig atmen. Und die Untergrenze im Kopf behalten: eine einzige Übung an einem schlechten Tag rettet die Woche.

Woche 2: Gewohnheit festigen

2 Bereiche · 2 x 30 s, beide locker · rund 10 Minuten · 5 Einheiten



Worum es diese Woche geht

Wiederholung ohne Steigerung. Das klingt langweilig und ist der Grund, warum der Plan in Woche 6 noch läuft. Wer hier schon aufdreht, hört meistens vor Woche 4 auf.

Diese Woche konkret

- > Gleiche Übungen wie Woche 1, gleiche Dosis.
- > Achte auf die Atmung: Wenn du sie anhältst, bist du zu weit.
- > Notiere nach jeder Einheit nur ein Kreuz. Mehr Dokumentation braucht es nicht.

Wochenraster (Tage frei verschiebbar)

Tag	Was ansteht
Mo	Einheit 1
Di	Einheit 2
Mi	frei oder locker
Do	Einheit 3
Fr	Einheit 4
Sa	Einheit 5
So	frei

Woran du diese Woche denkst

Fünf Minuten bewegen vor der ersten Dehnung. Ruhig atmen. Und die Untergrenze im Kopf behalten: eine einzige Übung an einem schlechten Tag rettet die Woche.

Woche 3: Intensität einführen

3 Bereiche · 2 x 30 s, zweiter mit PNF · rund 12 Minuten · 5 Einheiten



Worum es diese Woche geht

Jetzt kommt der Hebel, der bei den meisten den Unterschied macht: Anspannen-Entspannen. Dazu ein dritter Bereich. Ab dieser Woche arbeitest du an der Anpassung, nicht mehr nur an der Gewohnheit.

Diese Woche konkret

- > Dritter Bereich kommt dazu.
- > Zweiter Durchgang jetzt mit Anspannen-Entspannen.
- > Erwarte in dieser Woche mehr Muskelkater als sonst. Das legt sich.

Wochenraster (Tage frei verschiebbar)

Tag	Was ansteht
Mo	Einheit 1
Di	Einheit 2
Mi	frei oder locker
Do	Einheit 3
Fr	Einheit 4
Sa	Einheit 5
So	frei

Woran du diese Woche denkst

Fünf Minuten bewegen vor der ersten Dehnung. Ruhig atmen. Und die Untergrenze im Kopf behalten: eine einzige Übung an einem schlechten Tag rettet die Woche.

Woche 4: Dosis halten

3 Bereiche · 2 x 30 s, zweiter mit PNF · rund 12 Minuten · 5 Einheiten



Worum es diese Woche geht

Eine Woche ohne Neuerung. Anpassung entsteht durch Wiederholung derselben Reize, nicht durch ständige Abwechslung. Nutze die Woche, um die Ausführung sauberer zu machen.

Diese Woche konkret

- > Keine neuen Übungen. Diese Woche geht es nur um Wiederholung.
- > Wenn eine Position deutlich leichter wird, gehst du eine Stufe tiefer.
- > Seitenunterschiede notieren: Ist eine Seite klar schlechter, bekommt sie einen Durchgang mehr.

Wochenraster (Tage frei verschiebbar)

Tag	Was ansteht
Mo	Einheit 1
Di	Einheit 2
Mi	frei oder locker
Do	Einheit 3
Fr	Einheit 4
Sa	Einheit 5
So	frei

Woran du diese Woche denkst

Fünf Minuten bewegen vor der ersten Dehnung. Ruhig atmen. Und die Untergrenze im Kopf behalten: eine einzige Übung an einem schlechten Tag rettet die Woche.

Woche 5: Umfang erhöhen

3 Bereiche · 3 x 30 s, zwei mit PNF · rund 15 Minuten · 5 Einheiten



Worum es diese Woche geht

Mehr Volumen pro Übung. Drei Durchgänge bringen dich näher an die drei Minuten pro Muskelgruppe, die in den Studien als wirksame Dosis auftauchen.

Diese Woche konkret

- > Dritter Durchgang pro Übung.
- > Erster Durchgang bleibt locker, Durchgang 2 und 3 mit Anspannen-Entspannen.
- > Ab hier sind 15 Minuten realistisch. Plane sie fest ein.

Wochenraster (Tage frei verschiebbar)

Tag	Was ansteht
Mo	Einheit 1
Di	Einheit 2
Mi	frei oder locker
Do	Einheit 3
Fr	Einheit 4
Sa	Einheit 5
So	frei

Woran du diese Woche denkst

Fünf Minuten bewegen vor der ersten Dehnung. Ruhig atmen. Und die Untergrenze im Kopf behalten: eine einzige Übung an einem schlechten Tag rettet die Woche.

Woche 6: Aktiv werden

3 Bereiche · 3 x 30 s + aktiver Halt · rund 15 Minuten · 5 Einheiten



Worum es diese Woche geht

Bewegungsumfang allein nützt wenig, wenn du ihn nicht kontrollierst. Der aktive Halt am Ende jeder Übung schließt genau diese Lücke.

Diese Woche konkret

- > Nach dem letzten Durchgang: Endposition ohne Hilfe ansteuern, 5 Sekunden halten.
- > Das ist der Schritt von Beweglichkeit zu Mobilität.
- > Der aktive Halt fühlt sich deutlich schwerer an als der passive. Das ist richtig so.

Wochenraster (Tage frei verschiebbar)

Tag	Was ansteht
Mo	Einheit 1
Di	Einheit 2
Mi	frei oder locker
Do	Einheit 3
Fr	Einheit 4
Sa	Einheit 5
So	frei

Woran du diese Woche denkst

Fünf Minuten bewegen vor der ersten Dehnung. Ruhig atmen. Und die Untergrenze im Kopf behalten: eine einzige Übung an einem schlechten Tag rettet die Woche.

Woche 7: Vertiefen

3 Bereiche · 3 x 30 s + aktiver Halt · rund 15 Minuten · 5 Einheiten



Worum es diese Woche geht

Die Woche, in der sich bei vielen ein Plateau zeigt. Die Lösung ist fast nie mehr Intensität, sondern Begleitmuskulatur.

Diese Woche konkret

- > Gleiche Struktur wie Woche 6.
- > Wenn ein Bereich stagniert: Begleitmuskulatur ergänzen statt härter zu ziehen.
- > Beispiel Innenseite: zusätzlich Hüftbeuger und Beinrückseite bearbeiten.

Wochenraster (Tage frei verschiebbar)

Tag	Was ansteht
Mo	Einheit 1
Di	Einheit 2
Mi	frei oder locker
Do	Einheit 3
Fr	Einheit 4
Sa	Einheit 5
So	frei

Woran du diese Woche denkst

Fünf Minuten bewegen vor der ersten Dehnung. Ruhig atmen. Und die Untergrenze im Kopf behalten: eine einzige Übung an einem schlechten Tag rettet die Woche.

Woche 8: Nachmessen

3 Bereiche · 3 x 30 s + aktiver Halt · rund 15 Minuten · 5 Einheiten



Worum es diese Woche geht

Abschluss und Bestandsaufnahme. Am Ende dieser Woche weißt du in Zahlen, was acht Wochen gebracht haben.

Diese Woche konkret

- > Struktur unverändert weiterführen.
- > Am Ende der Woche: dieselben fünf Selbsttests, gleiche Tageszeit wie in Woche 1.
- > Danach zwei neue Schwerpunkte wählen und wieder bei Woche 3 einsteigen.

Wochenraster (Tage frei verschiebbar)

Tag	Was ansteht
Mo	Einheit 1
Di	Einheit 2
Mi	frei oder locker
Do	Einheit 3
Fr	Einheit 4
Sa	Einheit 5
So	frei

Wie es weitergeht

Such dir aus den Testergebnissen zwei neue Schwerpunkte und steig wieder bei Woche 3 ein. Die Bereiche, die jetzt gut sind, hältst du mit einer Einheit pro Woche.

Nachmessen und dranbleiben

Deine fünf Selbsttests im Vorher-Nachher



Die fünf Tests

Gleiche Tageszeit, aufgewärmt

Test	Woche 1	Woche 8
Vorbeuge im Stehen		
Tiefe Hocke		
Arme an der Wand		
Ausfallschritt		
Knie zur Seite		

Wenn nichts vorangeht

- > Dosis prüfen: Kommen wirklich fünf Einheiten zusammen?
- > Zu hart gedehnt? Muskelkater und Aussetzer sind ein Zeichen dafür.
- > Nur die Zielposition geübt? Begleitmuskulatur ergänzen.
- > Harter, dumpfer Anschlag ohne Ziehen? Dann begrenzt die Knochenform, nicht der Muskel.

Den vollständigen Artikel mit Selbsttest-Rechner findest du unter derfitness.guru/beweglichkeit-verbessern/ Wdh = Wiederholungen, Sek = Sekunden, KH = Kurzhantel, LH = Langhantel. Bei Vorerkrankungen oder Unsicherheit vorher ärztlich abklären und im Zweifel einen Trainer die Technik zeigen lassen. Mehr auf derfitness.guru.