



Bewegt ab 40

Onlinekurse verständlich vergleichen

DEIN RUHIGER EINSTIEG

7-Tage Pilates-Startplan ab 40

Finde einen Rhythmus, der zu Deinem Alltag passt - ohne Leistungsdruck und ohne komplizierten Trainingsplan.

PLANEN • STARTEN • DRANBLEIBEN

Mit Tagesimpulsen, Checklisten und einer einfachen Entscheidungshilfe für Deinen passenden Onlinekurs.



Kostenloser Ratgeber | bewegtab40.de

BEVOR DU BEGINNST

Sieben Tage, die den Einstieg leichter machen

Dieser Plan hilft Dir, eine realistische Routine zu finden. Du brauchst weder perfekte Beweglichkeit noch besonders viel Zeit.

So nutzt Du den Plan

Nimm Dir täglich etwa fünf Minuten zum Lesen und Planen. An den Bewegungstagen wählst Du zusätzlich eine kurze, ausdrücklich als anfängerfreundlich bezeichnete Einheit.

Deine drei Regeln

- ☐ Klein anfangen: Eine kurze Einheit, die wirklich stattfindet, ist wertvoller als ein zu großer Plan.
- ☐ Auf Deinen Körper hören: Ungewohnte Anstrengung darf sich fordernd anfühlen, Schmerzen sind ein Stoppsignal.
- ☐ Regelmäßigkeit vor Perfektion: Verpasste Tage werden nicht nachgeholt - Du setzt einfach beim nächsten Tag fort.

Wichtiger Gesundheitshinweis

Der Ratgeber ersetzt keine medizinische oder physiotherapeutische Beratung. Bei Schmerzen, akuten Beschwerden, Schwangerschaft oder bestehenden Erkrankungen kläre bitte vorab, welche Bewegung für Dich geeignet ist.

TAG 1

Dein persönlicher Startpunkt

Heute geht es nicht um Leistung. Du legst fest, was Du wirklich erreichen möchtest und wie viel Zeit Dein Alltag zulässt.

1

DEIN SCHRITT FÜR HEUTE

Dein Ziel in einem Satz

Beispiel: „Ich möchte mich dreimal pro Woche für 15 Minuten bewusst bewegen und mich danach besser fühlen.“

Mein Satz:

Was ist für mich realistisch?

- ☐ 10 Minuten - auch an vollen Tagen machbar
- ☐ 20 Minuten - ein guter Mittelweg
- ☐ 30 Minuten - wenn ich dafür bewusst Zeit reserviere

Meine bevorzugten Tage: _____

Der wichtigste Gedanke heute

Du planst nicht für Deine motivierteste Woche, sondern für eine ganz normale Woche.

TAG 2

Ein Rhythmus, der in Dein Leben passt

Heute setzt Du drei kleine Zeitfenster. Zwei davon sind feste Termine, eines bleibt Dein Ausweichtermin.

2

DEIN SCHRITT FÜR HEUTE

Meine Woche

Termin 1

Tag / Uhrzeit

Termin 2

Tag / Uhrzeit

Ausweichtermin

Tag / Uhrzeit

Wenn-dann-Regeln

Solche Regeln nehmen Dir die tägliche Entscheidung ab:

- ☐ Wenn mein regulärer Termin ausfällt, nutze ich den Ausweichtermin.
- ☐ Wenn ich wenig Energie habe, wähle ich eine kürzere Anfängereinheit.
- ☐ Wenn ich einen Tag verpasse, starte ich ohne schlechtes Gewissen neu.

Mini-Aufgabe

Lege jetzt Trainingskleidung und Matte sichtbar bereit. Eine vorbereitete Umgebung senkt die Hürde für den nächsten Schritt.

TAG 3

Wähle die richtige Einstiegsform

Nicht jeder Kurs passt zu jedem Alltag. Entscheidend sind Anleitung, Dauer, Kostenmodell und die Frage, wie viel Auswahl Du wirklich brauchst.

3

DEIN SCHRITT FÜR HEUTE

Struktur für 30 Tage

Gut, wenn Du einen festen Ablauf möchtest und lieber einmalig bezahlst.

Große Kursbibliothek

Gut, wenn Du langfristig viel Abwechslung suchst und ein Abo akzeptierst.

Kurze tägliche Impulse

Gut, wenn Dein Alltag eng getaktet ist und zehn Minuten realistischer sind.

Präventionskurs

Gut, wenn Dir ein klarer Acht-Wochen-Rahmen und ein möglicher Zuschuss wichtig sind.

Meine Priorität

- ☐ Ein klarer Anfang und ein überschaubares Ende
- ☐ Möglichst viele verschiedene Kurse
- ☐ Sehr kurze Trainingseinheiten
- ☐ Möglicher Krankenkassenzuschuss

Merke

Die beste Wahl ist nicht der Kurs mit den meisten Funktionen, sondern der, den Du regelmäßig nutzt.

TAG 4

Mach den Start so leicht wie möglich

Heute entfernst Du kleine Hindernisse. Je weniger Du vor dem Training vorbereiten musst, desto wahrscheinlicher wird die Routine.

4

DEIN SCHRITT FÜR HEUTE

Deine Startstation

- ☐ Ein ruhiger Platz mit genügend Bewegungsfreiheit
- ☐ Matte oder rutschfeste Unterlage
- ☐ Bequeme Kleidung
- ☐ Bildschirm gut sichtbar aufstellen
- ☐ Getränk bereitstellen
- ☐ Benachrichtigungen für die Trainingszeit ausschalten

Mein Startsignal

Ich beginne direkt nach: _____

Beispiele: nach dem Morgenkaffee, nach Feierabend oder bevor der Fernseher eingeschaltet wird.

Heute ausprobieren

Starte eine sehr kurze Anfängereinheit. Dein Ziel ist nur, pünktlich zu beginnen - nicht, alles perfekt auszuführen.

TAG 5

Dranbleiben ohne Leistungsdruck

Motivation schwankt. Eine Routine hält besser, wenn Du Fortschritt nicht nur an Leistung oder Aussehen misst.

5

DEIN SCHRITT FÜR HEUTE

Was möchtest Du nach einer Einheit wahrnehmen?

- ☐ Ich habe mir Zeit für mich genommen.
- ☐ Ich fühle mich wacher oder ruhiger.
- ☐ Bewegungen werden vertrauter.
- ☐ Ich habe meinen Termin eingehalten.

Dein Wochen-Tracker

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

☐☐☐☐☐☐☐

Hake nur ab, dass Du Deinen geplanten Schritt gemacht hast - unabhängig von der Länge.

Wenn die Motivation fehlt

Versprich Dir nur die ersten fünf Minuten. Danach darfst Du bewusst entscheiden, ob Du weitermachst. Ein kurzer Anfang erhält die Gewohnheit.

TAG 6

Aus sieben Tagen wird ein Monat

Heute baust Du aus Deinen Erfahrungen einen einfachen Vier-Wochen-Rhythmus.

6

DEIN SCHRITT FÜR HEUTE

WOCHE 1

Ankommen

2 kurze Einheiten

WOCHE 2

Rhythmus

2-3 Einheiten

WOCHE 3

Festigen

3 passende Einheiten

WOCHE 4

Auswerten

Routine prüfen

Mein Plan für die nächste Woche

Einheiten pro Woche: _____ Minuten pro Einheit: _____

Mein Ausweichtermin: _____

Kurs oder freie Videos?

Ein strukturierter Kurs kann Dir die tägliche Auswahl abnehmen. Freie Videos bieten Flexibilität, verlangen aber mehr eigene Planung. Wähle die Form, die Deine größte Hürde reduziert.

TAG 7

Jetzt triffst Du Deine Kursentscheidung

Du kennst nun Deinen Zeitrahmen, Deine bevorzugte Struktur und Deine wichtigste Hürde. Damit kannst Du Angebote gezielt vergleichen.

7

DEIN SCHRITT FÜR HEUTE

Wenn Du einen klaren 30-Tage-Rahmen möchtest

Die 30-Tage Pilates Challenge ist als einmalig bezahlter, strukturierter Einstieg gedacht. Laut Anbieter enthält sie 30 Hauptvideos und vier Bonusvideos. Prüfe vor dem Kauf auf der Bestellseite noch einmal Preis und Leistungsumfang.

ANKLICKEN: Challenge vergleichen →

bewegtab40.de/30-tage-pilates-challenge.html

Wenn Du langfristig viel Auswahl möchtest

Pilates & Friends bietet laut Anbieter eine große deutschsprachige Videobibliothek im Abonnement. Das kann zu Dir passen, wenn Du regelmäßig neue Einheiten und unterschiedliche Trainerinnen und Trainer möchtest.

ANKLICKEN: Abo vergleichen →

bewegtab40.de/pilates-and-friends.html

Noch unsicher? Weitere Alternativen findest Du im Kursvergleich.

ANKLICKEN: Kursvergleich auf bewegtab40.de öffnen →

DEINE ÜBERSICHT

Mein persönlicher Startplan

Übertrage hier Deine wichtigsten Entscheidungen. So hast Du alles auf einer Seite.

Mein Ziel

Meine Trainingstage

Meine bevorzugte Dauer

Mein Ausweichtermin

Mein gewählter Kurs oder nächster Schritt

Notizen

Kurse transparent vergleichen: bewegtab40.de

TRANSPARENZ

Über diesen Ratgeber

Bewegt ab 40 möchte die Auswahl von Onlinekursen verständlicher machen.

Redaktioneller Ansatz

Wir stellen Anbieterangaben übersichtlich gegenüber und benennen neben Vorteilen auch mögliche Nachteile. Preise und Konditionen können sich ändern; verbindlich sind immer die Angaben auf der aktuellen Bestellseite des Anbieters.

Affiliate-Hinweis

Einige Links führen zu Angeboten, für deren Vermittlung wir im Falle eines Kaufs eine Provision erhalten können. Für Dich verändert sich der Preis dadurch nicht. Die redaktionelle Einordnung soll davon unabhängig bleiben.

Gesundheit und Sicherheit

Die Inhalte dienen der allgemeinen Information und ersetzen keine ärztliche Diagnose, Behandlung oder individuelle physiotherapeutische Beratung. Trainiere nur im für Dich passenden Rahmen und stoppe bei Schmerzen oder deutlichem Unwohlsein.

Mehr Orientierung auf bewegtab40.de

Ratgeber, Kursvergleiche und Entscheidungshilfen für Frauen ab 40.

[Webseite öffnen](https://bewegtab40.de) →