

DER WEG ZUM FITNESSRAUM

In 7 Phasen sicher zu deinem Fitnessraum



Ramona Krenn

INHALTSVERZEICHNIS

1.

Ziele & Bedürfnisse definieren

2.

Raum analysieren & planen

3.

Budget realistisch festlegen

4.

Trainingsbereiche gestalten

5.

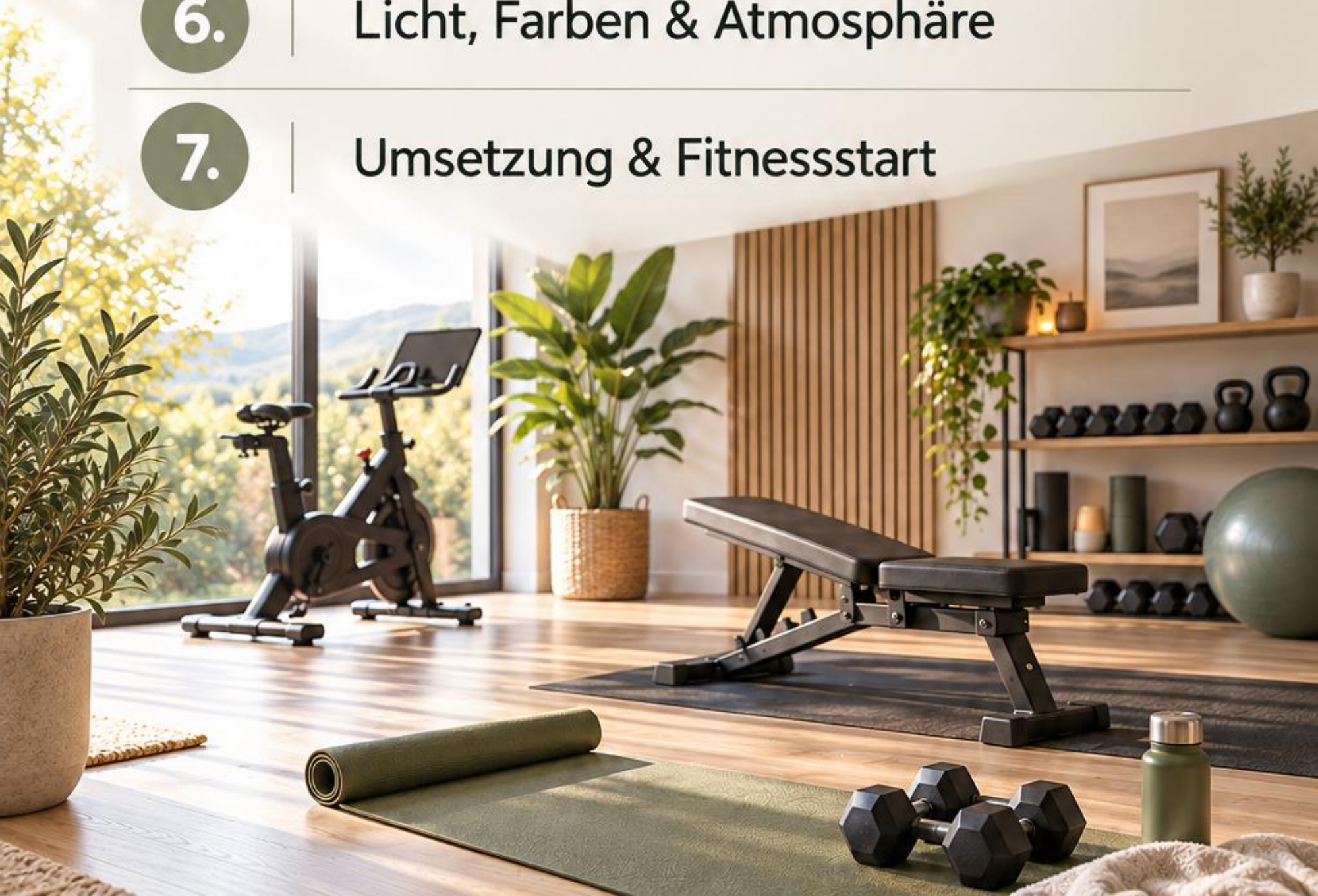
Geräte & Ausstattung auswählen

6.

Licht, Farben & Atmosphäre

7.

Umsetzung & Fitnessstart



EINLEITUNG

Dein eigener Fitnessraum ist mehr als nur ein Platz zum Trainieren – er ist ein Raum für Motivation, Wohlbefinden und neue Energie. In sieben klaren Phasen entwickelst du Schritt für Schritt ein Konzept, das zu deinen Zielen, deinem Zuhause und deinem Alltag passt. So entsteht ein persönlicher Trainingsbereich, der dich jeden Tag aufs Neue begeistert.



KAPITEL 1

Ziele & Bedürfnisse definieren

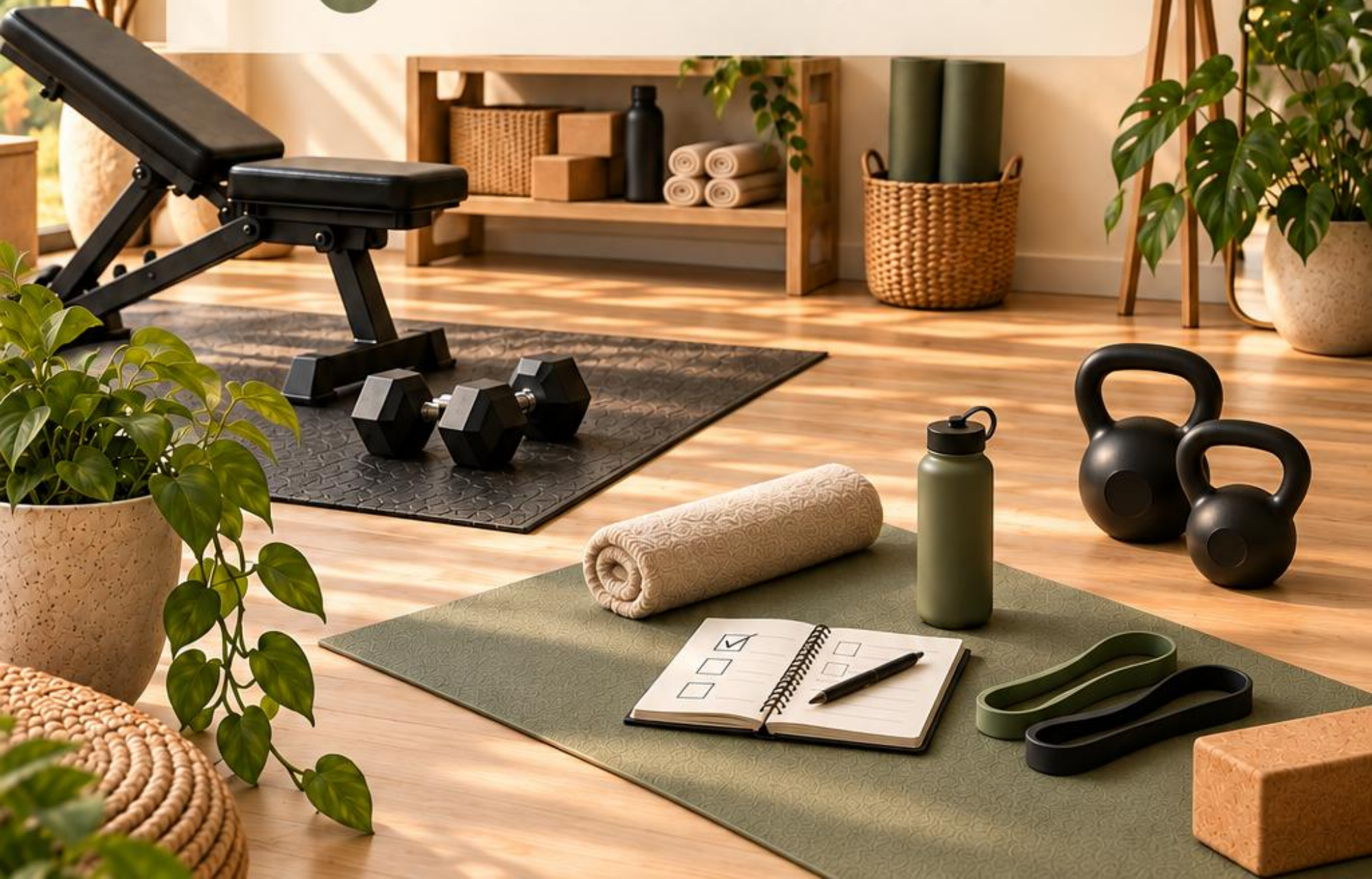


KAPITEL 1

Ziele & Bedürfnisse definieren

INHALTSVERZEICHNIS

1. Persönliche Fitnessziele bestimmen
2. Trainingsmotive erkennen
3. Bevorzugte Trainingsarten auswählen
4. Gesundheitliche Voraussetzungen berücksichtigen
5. Trainingshäufigkeit und Dauer planen
6. Bedürfnisse der Nutzer abstimmen
7. Persönliches Raumkonzept formulieren



Persönliche Fitnessziele bestimmen

Ein eigener Fitnessraum sollte genau zu deinen persönlichen Zielen passen. Überlege deshalb zuerst, was du mit deinem Training erreichen möchtest. Möchtest du deine Ausdauer verbessern, Muskeln aufbauen, beweglicher werden, dein Gewicht reduzieren oder einen Ausgleich zum Alltag schaffen? Klare Ziele helfen dir dabei, den Raum sinnvoll zu planen und die passende Ausstattung auszuwählen.

Formuliere deine Wünsche möglichst konkret und realistisch. Statt dir lediglich vorzunehmen, „fitter zu werden“, kannst du beispielsweise festlegen, zweimal pro Woche Krafttraining zu machen, regelmäßig Yoga zu üben oder deine Kondition schrittweise zu verbessern. Achte darauf, dass deine Ziele zu deinem aktuellen Fitnessstand, deinem Alltag und deiner verfügbaren Zeit passen.

Unterscheide außerdem zwischen kurzfristigen und langfristigen Zielen. Kleine Etappenziele sorgen für schnelle Erfolgserlebnisse und stärken deine Motivation. Das langfristige Ziel gibt dir eine klare Richtung und hilft dir, dauerhaft am Training festzuhalten.

Deine Fitnessziele bestimmen letztlich, welche Trainingsbereiche und Geräte du benötigst. Für Krafttraining sind Hanteln und eine Trainingsbank sinnvoll, während für Yoga oder Beweglichkeit eine freie Bodenfläche wichtiger ist. Wer seine Ausdauer verbessern möchte, kann ein Laufband, einen Crosstrainer oder ein Fahrrad einplanen.

Halte deine wichtigsten Ziele schriftlich fest. So entsteht eine verlässliche Grundlage für deinen persönlichen Fitnessraum – einen Ort, der dich unterstützt, motiviert und zu deinem Leben passt.

IMPRESSUM

Kreatives Raumdesign Ramona Krenn

www.ramonakrenn.com
Sitz der Gesellschaft: Leipzig

Alle Inhalte dieses Produktes, einschließlich Texte, Bilder und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Autors bzw. Rechteinhabers. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und die Speicherung in elektronischen Systemen.

Haftungsausschluss

Der Autor übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte. Trotz sorgfältiger Recherche kann es zu Fehlern kommen. Die Nutzung der Inhalte erfolgt auf eigene Verantwortung.

1. Auflage 2026

DEIN WEG BEGINNT JETZT

Aus deiner Idee ist ein klarer Plan geworden. Nun kannst du deinen persönlichen Fitnessraum Schritt für Schritt verwirklichen – einen Ort, der Bewegung, Motivation und Wohlbefinden verbindet. Bleib deinen Zielen treu, feiere jeden Fortschritt und gestalte einen Raum, der dich immer wieder neu begeistert.

Viel Freude auf deinem Weg zu deinem Fitnessraum!

Ramona Krenn

