

# Winter-Fitness-Checkliste: Dein persönlicher Fortschritts-Booster

Diese Checkliste macht es Dir superleicht, im Winter **nicht abzurutschen**, sondern **kontinuierlich Fortschritte zu erzielen**.

---



## Vitamin D & Licht

- ☐ Täglich 10–20 min Tageslicht
  - ☐ Vitamin-D-Wert testen lassen
  - ☐ Supplementation klären (bei Mangel)
- 



## Schlaf & Regeneration

- ☐ 7–9 Stunden Schlaf
  - ☐ Feste Schlafzeiten
  - ☐ Kein Scrollen 60–90 min vor Schlaf
  - ☐ 1–2 Regenerationstage pro Woche
  - ☐ Warm bleiben nach dem Training
- 



## Training & Struktur

- ☐ 3× Krafttraining pro Woche
- ☐ 1–2× Cardio (HIIT + moderat)
- ☐ Warm-up im Winter verlängert (10–15+ min)
- ☐ Progressive Overload verfolgen
- ☐ Keine Winter-Mythen als Trainingsersatz



## Ernährung

- ☐ Protein 1.6–2.2 g/kg
  - ☐ Plate-Control an Festtagen
  - ☐ Alkohol begrenzen
  - ☐ Mehr Gemüse + Ballaststoffe
  - ☐ NEAT hochhalten (10–15% mehr Bewegung)
- 



## Kälte & Sicherheit

- ☐ Nie unvorbereitet ins Eisbad
  - ☐ Keine extreme Exposition ohne Erfahrung
  - ☐ Warm starten, nicht auskühlen
  - ☐ Winter-Lauftechnik anpassen
  - ☐ Schuhe mit Grip nutzen
- 



## Mindset & Motivation

- ☐ Trainingspartner / Social Accountability
- ☐ Klare Trainingsziele für den Winter
- ☐ Selbstkontrolle: keine Mythen glauben
- ☐ Fokus auf Qualität, nicht Ausreden
- ☐ Jede Woche Mini-Erfolge feiern