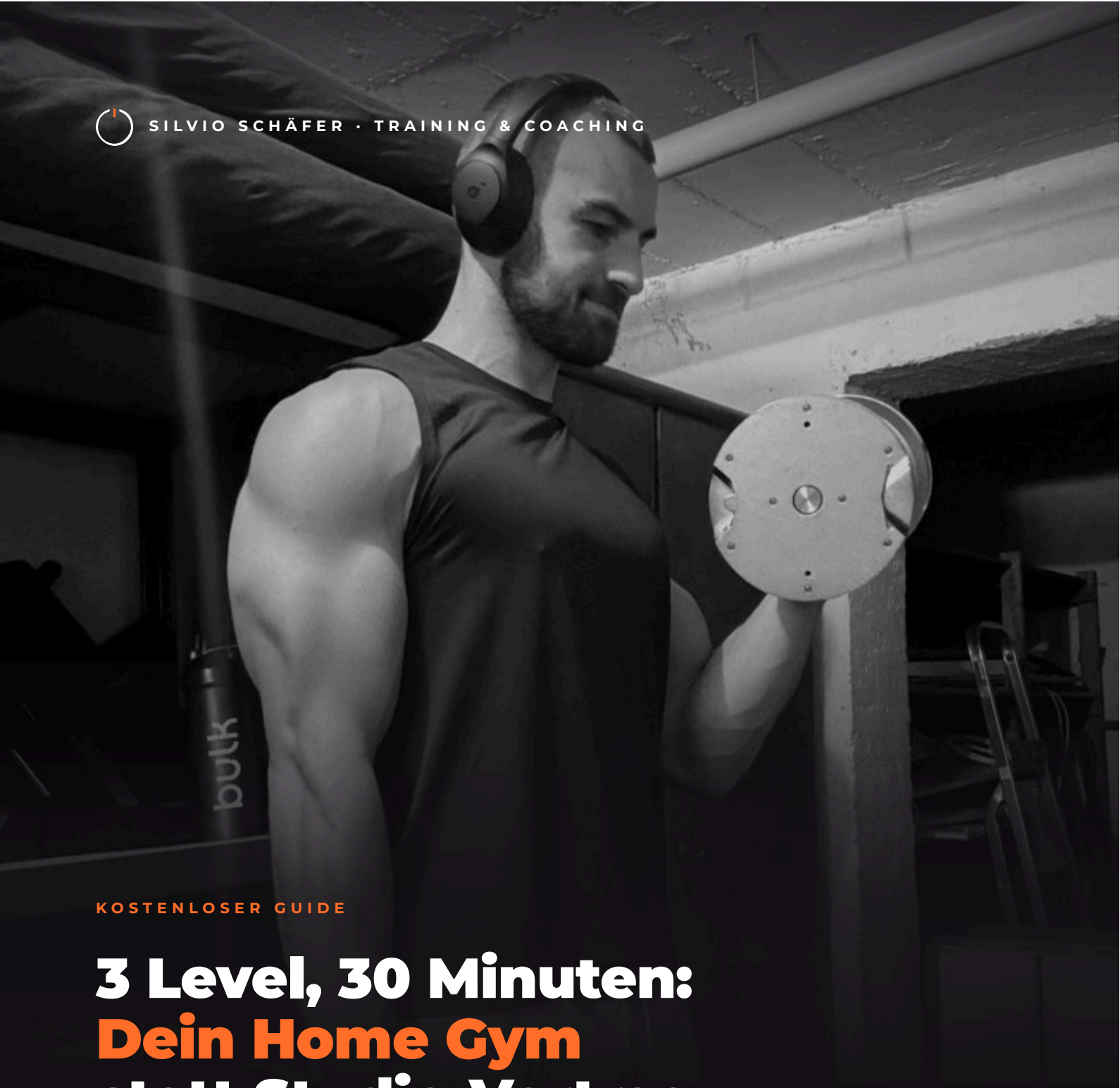


KOSTENLOSER GUIDE

3 Level, 30 Minuten: Dein Home Gym statt Studio-Vertrag.

Für Unternehmer, die trainieren wollen, aber keine Zeit fürs Studio haben. In 10 Minuten weißt du, welches Level zu dir passt, was du bestellst, wann du trainierst und wann sich das nächste Level lohnt.

STARTEN · DRANBLEIBEN · AUFRÜSTEN

Warum ich dir kein Studio empfehle.

Du zahlst den Jahresvertrag, fährst hin, ziehst dich um, wartest auf die Bank und fährst wieder heim. Für 30 Minuten Training ist die halbe Mittagspause weg. Und nach drei Wochen gehst du gar nicht mehr hin.

Und neben den 25-Jährigen am Spiegel fühlst du dich auch nicht gerade wohl. Sagt nur keiner laut.

Zuhause sind es 30 Minuten, und die sind wirklich Training. Kein Weg, kein Warten, keine Ausrede.

> **Das Wichtigste vorweg: Level 2 reicht vollkommen.**
>
> So trainieren 80 % meiner Personal-Training-Kunden, und so trainiere ich auch selbst. Level 3 ist nice to have, kein Muss.

So nutzt du diesen Guide

01 **Level-Check:** Finde in 2 Minuten heraus, wo du startest.

02 **Die 3 Level:** Sieh, was du bestellst und wie viel Platz du brauchst.

03 **Deine 2 Slots:** Leg fest, wann du trainierst.

04 **Level-up-Tracker:** Hak deine Einheiten ab und verdien dir das nächste Level.

DER LEVEL-CHECK

Wo startest du?

Kreuz an, was auf dich zutrifft. Was du schon hast, nutzt du.

1. Was hast du schon zuhause?

- ☐ nichts
- ☐ Gymnastikmatte
- ☐ Hantelbank
- ☐ kleine Kurzhanteln
- ☐ Schlingentrainer / TRX
- ☐ Sonstiges: _____

2. Wo soll trainiert werden?

- ☐ Wohnzimmer oder Flur (Tür für den Schlingentrainer)
- ☐ eigene Ecke im Keller oder Büro
- ☐ eigener Raum oder Garage

3. Wie oft hast du in den letzten 2 Monaten trainiert?

- ☐ gar nicht
- ☐ unregelmäßig
- ☐ 2-3x pro Woche, konstant

Dein Start

Ziehst du schon 2-3x pro Woche durch, geh direkt auf **Level 2: Corner Gym**. Trainierst du bisher nicht oder nur unregelmäßig, startest du mit **Level 1: Door Gym**.

Level 2 nach 2 Monaten
Erst beweist du dir, dass du dranbleibst. Dann rüstest du auf.

DIE 3 LEVEL

Fang klein an. Rüste auf, wenn du es dir verdient hast.

1 Door Gym

Schlingentrainer + Körpergewicht. Kleine Kurzhanteln, falls vorhanden, als Add-on. Damit trainierst du schon alles, was du brauchst: Beine, Drücken, Ziehen. Ich empfehle die günstige Variante, die macht funktional keinen Unterschied zum Original-TRX.

BESTELLEN	Schlingentrainer
PLATZ	ca. 2 x 2 m vor einer Tür oder unter einem Deckenhaken
TIPP	**In HOME Base™ schicke ich ihn dir als Geschenk.** Schau auf Seite 8, bevor du bestellst.
AUFSTIEG	Nach 2 Monaten, wenn du konsequent 2-3x pro Woche 30 Minuten trainiert hast

MEINE EMPFEHLUNG

2 Corner Gym

Verstellbare Kurzhanteln + Hantelbank, zusammen ca. 300 €. Damit bist du für Jahre komplett ausgestattet.

BESTELLEN	Kurzhanteln Hantelbank
PLATZ	ca. 2 x 1,5 m
AUFSTIEG	Frühestens nach 1 Jahr konsequentem Training, und nur, wenn du Lust drauf hast

3 Garage Gym

Zusätzlich Half Rack, Langhantel (20 kg), Hantelscheiben (100-kg-Set) und Verschlüsse. Optional, für alle, die schwerer werden wollen und den Platz haben.

BESTELLEN	Half Rack Langhantel Scheiben Verschlüsse
PLATZ	ca. 3 x 2,5 m, Raumhöhe mind. 2,20 m (das Rack ist 2,08 m hoch)

DEINE 2 SLOTS

Equipment ist eine Bestellung. Der feste Termin ist die Arbeit.

Das ist die Kurzversion von **Calendar Control™**, dem System, mit dem ich die Woche meiner Kunden plane:

01 **Schreib deine Woche auf.** Nimm dir 10 Minuten und schreib die kommende Woche Tag für Tag runter. So, wie sie wirklich läuft, nicht wie sie laufen sollte.

Mo: 6:30 aufstehen, 7:30 Kinder zur Schule, 8:30-12:00 Meetings, 12:30 Mittag, 13:00-18:30 Büro, 19:00 Abendessen mit Familie

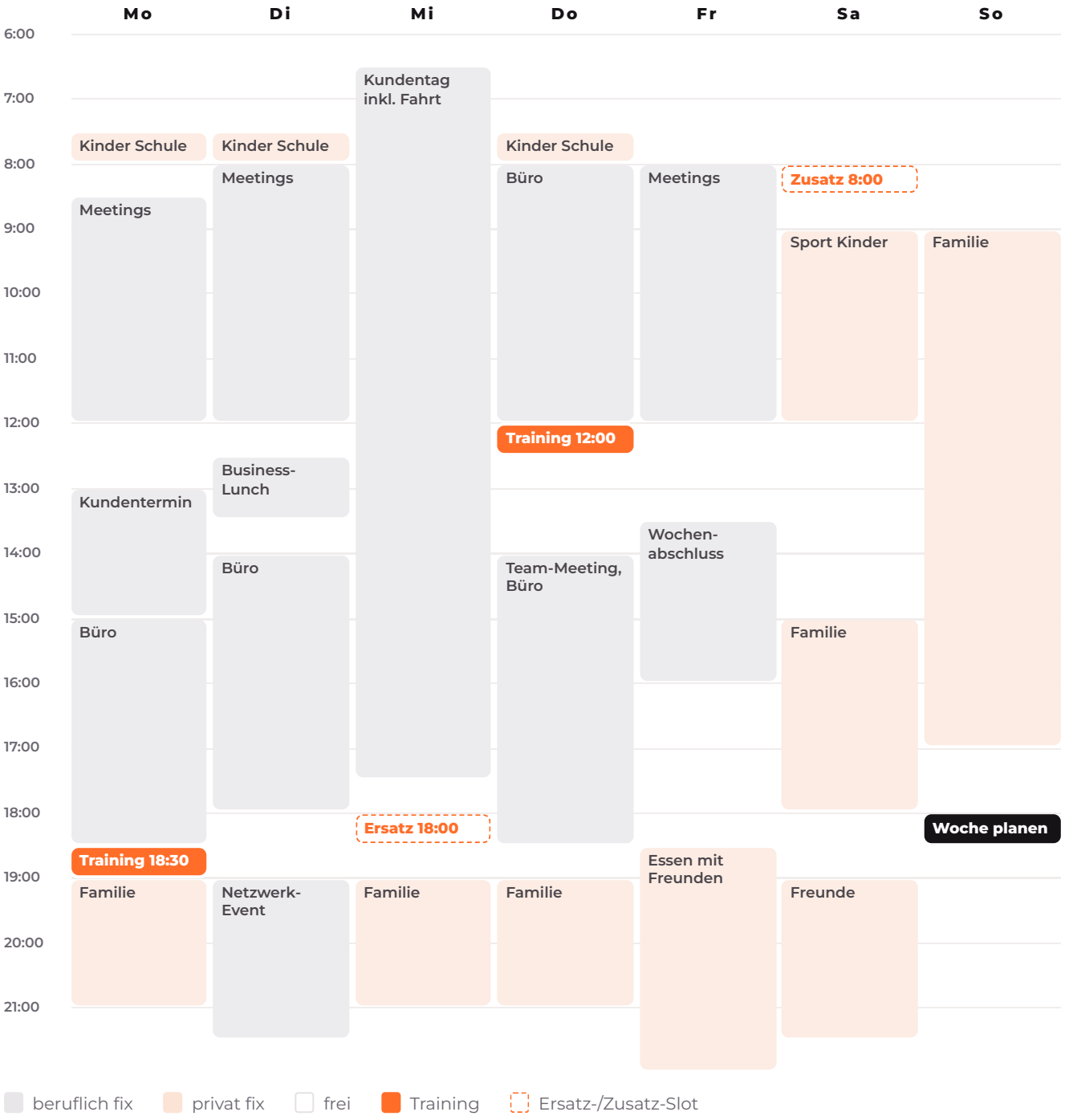
02 **Markier, was fix ist:** beruflich, privat oder flexibel. Dann such das Muster: Welcher Tag ist jede Woche ruhiger? Wann hast du Energie, eher morgens oder nach der Arbeit?

03 **Setz 2 Slots à 30 Minuten.** Einer davon am Montag, dann steht die Woche gleich. Trag beide in den Kalender ein, wie ein Kundenmeeting. Und leg für jeden Slot einen Ersatz-Slot fest, falls was dazwischenkommt.

> **Wie das in echt aussieht**
>
> Auf der nächsten Seite siehst du eine typische Unternehmerwoche, Stunde für Stunde. Und wo darin die 2 Slots plus Puffer stecken.

BEISPIELWOCHE

So finden sich 2 Slots in einer vollen Woche.



Das Muster: Montag direkt nach dem Büro, bevor der Abend mit der Familie beginnt, und Donnerstag um 12:00 direkt vor der Mittagspause. Mittwoch ist Kundentag, da geht tagsüber nichts, deshalb liegt dort nur der Ersatz am Abend. Und am Sonntag planst du die nächste Woche.

DEIN LEVEL-UP-TRACKER

16 Kästchen bis Level 2.

8 Wochen, 30 Minuten pro Einheit. Hak jede Einheit ab, mindestens 2 pro Woche. Die dritte ist Bonus.

	EINHEIT 1	EINHEIT 2	BONUS
Woche 1	☐	☐	☐
Woche 2	☐	☐	☐
Woche 3	☐	☐	☐
Woche 4	☐	☐	☐
Woche 5	☐	☐	☐
Woche 6	☐	☐	☐
Woche 7	☐	☐	☐
Woche 8	☐	☐	☐

ZIEL

16 Kästchen voll heißt: Level 2 hast du dir verdient. **16/16**

Und jetzt?

Dein Equipment ist geklärt. Bei fast allen hakt es dann an was anderem: Die Hanteln stehen da, aber die Woche ist voll, der Termin rutscht, und Woche 3 im Tracker bleibt leer.

Das hier war die Kurzversion. In **HOME Base™** machen wir das zusammen:

- **Calendar Control™:** Du schickst mir deine Woche, ich plane deine Slots ein.
- **Plug & Play™:** Deinen Schlingentrainer schicke ich dir zum Start nach Hause, als Geschenk. Nach 8 Trainings hast du dir Kurzhanteln und Bank verdient.
- **30 & Done™:** In den ersten beiden Wochen trainieren wir zweimal gemeinsam im Online-PT. Drei Übungen, kurzes Warm-up, und ich korrigiere deine Technik live.
- Jeden Montag dein fertiger Wochenplan plus 90 Sekunden Sprachnachricht mit Feedback. Kannst du mal nicht, planen wir um, statt abzubrechen.

AKTUELL 3 PLÄTZE

Schreib mir auf LinkedIn oder Instagram eine Nachricht mit: Infos. Dann schicke ich dir alles zu HOME Base™.



Silvio Schäfer

Personal Trainer seit 2015. Vom Fußball über das Sportwissenschaftsstudium ins Coaching, dann eigenes Studio. Seit über 5 Jahren bin ich selbst Unternehmer und weiß, wie es ist, wenn für Training eigentlich keine Zeit bleibt. Ich trainiere selbst mit Level-2-Equipment.

© 2026 SILVIO SCHÄFER TRAINING & COACHING GMBH