

# Wähle dein Level

**1** Waren Sie in den letzten 12 Monaten schwanger?

**JA** Start in Level 1

**NEIN** Weiter zu Frage 4

**2** Möchten Sie nach der Geburt leicht und sicher wieder in den Sport einsteigen?

**JA** Start in Level 1

**NEIN** Weiter zu Frage 4

**3** Können Sie Ihren Beckenboden während Workouts bewusst kontrollieren und aktivieren?

**JA** Start in Level 1

**NEIN** Weiter zu Frage 4

**4** Haben Sie einen überwiegend sitzenden Beruf und Bewegung ist nicht Teil Ihrer täglichen Routine?

**JA** Start in Level 2

**NEIN** Weiter zu Frage 5

**5** Glauben Sie, dass sich Ihre Wirbelsäule während Workouts möglichst nicht bewegen sollte?

**JA** Start in Level 2

**NEIN** Weiter zu Frage 6

**6** Ist Ihre Rumpfkontrolle gut und möchten Sie sich jetzt auf Ganzkörperkräftigung konzentrieren?

**JA** Start in Level 3

**NEIN** Weiter zu Frage 7

**7** Haben Sie bisher nicht mit freien Hanteln trainiert?

**JA** Start in Level 3

**NEIN** Weiter zu Frage 8

**8** Fühlen Sie sich beim Training mit freien Hanteln nicht sicher?

**JA** Start in Level 3

**NEIN** Weiter zu Frage 9

**9** Gehört Bewegung bereits zu Ihrer täglichen Routine und möchten Sie zusätzlich etwas für Prävention und muskulären Ausgleich tun?

**JA** Start in Level 4

**NEIN** Weiter zu Frage 10

**10** Wollen Sie mit funktionellen Workouts Ihren Körper weiter stärken und gezielt Kraft aufbauen?

**JA** Start in Level 4

**NEIN** Individuelle Wahl

Levels können **wiederholt** oder **übersprungen** werden, wenn:

- Bewegungskontrolle gewährleistet ist
- Sie sich sicher im Training fühlen (auch mit Gewichten)

**Zurückspringen** auf ein vorheriges Level ist jederzeit möglich, wenn es sich besser oder sicherer anfühlt.