

# Monatlicher Fortschrittsbericht

## (subjektiv & objektiv)



Dieser Fortschrittsbericht hilft dir, jeden Trainingsmonat systematisch auszuwerten – sowohl körperlich messbar als auch subjektiv wahrgenommen. So erkennst du Entwicklungen frühzeitig und bleibst motiviert, auch wenn der Spiegel mal nicht alles zeigt.

### Was du eintragen kannst:

- Körpergewicht, Maße, Kraftwerte – alles objektiv messbar
- Wohlbefinden, Motivation, Energielevel – dein subjektiver Eindruck
- Erfolge, Rückschläge, Lernerfahrungen
- Fotos (optional zum Einheften) & Notizen für den nächsten Monat

# Rechtliche Hinweise und Haftungsausschluss

## Medizinischer Hinweis

Die Inhalte dieses E-Books wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen zusammengestellt. Sie dienen ausschließlich zu Informations- und Bildungszwecken.

**Sie stellen keine medizinische Beratung dar und ersetzen nicht die Untersuchung oder Behandlung durch einen Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten.**

Bei gesundheitlichen Beschwerden, bestehenden Erkrankungen oder Unsicherheiten wird ausdrücklich empfohlen, vor Beginn eines Trainingsprogramms oder einer Ernährungsumstellung ärztlichen Rat einzuholen. Die Umsetzung der hier vorgestellten Tipps, Übungen und Empfehlungen erfolgt **ausschließlich auf eigene Verantwortung und eigenes Risiko.**

## Erfolgsausschluss

Die in diesem E-Book beschriebenen Erfolge und Fortschritte beim Muskelaufbau, bei der Fettverbrennung oder der Leistungssteigerung sind **von Person zu Person unterschiedlich**. Sie hängen von zahlreichen individuellen Faktoren ab, wie z. B. Genetik, Trainingszustand, Lebensstil, Motivation, Ernährung und Regeneration. **Es wird kein bestimmter Erfolg garantiert.**

## Urheberrecht

Dieses E-Book und sämtliche Inhalte (Texte, Bilder, Tabellen, Strukturen) sind urheberrechtlich geschützt. **Jede Vervielfältigung, Weitergabe oder Veröffentlichung – auch auszugsweise – bedarf der schriftlichen Zustimmung des Autors.** Ausgenommen davon sind kurze Zitate mit Quellenangabe im Rahmen redaktioneller Beiträge oder Rezensionen.

## Datenschutz

Sofern dieses E-Book im Rahmen einer Newsletter-Anmeldung oder eines Downloads zur Verfügung gestellt wurde, gelten die **Datenschutzbestimmungen** auf der Website des Anbieters. Mehr Informationen findest du unter: [Datenschutzerklärung - Kraftsport Profi](#)

**Herausgeber:**

Macht & Nußbaum GbR  
Wattstr. 28A  
51105 Köln

Vertreten durch:  
Götz Macht  
Guido Nußbaum  
<https://kraftsportprofi.de>  
E-Mail: [kontakt@machtundnussbaumgbr.de](mailto:kontakt@machtundnussbaumgbr.de)

Umsatzsteuer-ID: DE276504804

Weitere rechtliche Angaben findest du online unter:  
<https://kraftsportprofi.de/impressum/>

---

| Bereich                    | Wert / Beschreibung | Kommentar / Veränderung<br>im Vergleich zum Vormonat |
|----------------------------|---------------------|------------------------------------------------------|
| Gewicht (kg)               |                     |                                                      |
| Körperfettanteil (%)       |                     |                                                      |
| Oberarmumfang (cm)         |                     |                                                      |
| Brustumfang (cm)           |                     |                                                      |
| Taille (cm)                |                     |                                                      |
| Oberschenkelumfang (cm)    |                     |                                                      |
| Max-Kraft: Kniebeuge       |                     |                                                      |
| Max-Kraft: Klimmzug        |                     |                                                      |
| Max-Kraft: Bankdips        |                     |                                                      |
| Allgemeines Energielevel   |                     |                                                      |
| Motivation & Trainingslust |                     |                                                      |
| Schlafqualität             |                     |                                                      |
| Stresslevel                |                     |                                                      |
| Subjektives Körpergefühl   |                     |                                                      |
|                            |                     |                                                      |

# Monatsreflexion

- Was lief diesen Monat besonders gut?
- Worin hast du dich am meisten verbessert?
- Gab es Rückschläge oder Probleme?
- Was möchtest du im nächsten Monat ändern oder intensivieren?
- Was hat dich motiviert?
- Sonstige Notizen