

INGO FROBÖSE | MATTHIAS RIEDL
JOHANNES PANTEL | ANNA CAVELIUS

FIT IM ALTER

Den Körper fit halten, geistig frisch bleiben,
das Leben genießen



In Kooperation mit dem



Bayerischen Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Vorwort von Melanie Huml, Bayerische Staatsministerin für Gesundheit und Pflege	4
--	----------

FITNESS

VITALITÄT DURCH BEWEGUNG	7
-------------------------------------	----------

Vorwort von Prof. Dr. Ingo Froböse	8
---	----------

Was Sie mit Bewegung alles erreichen	10
Extra: Es muss nicht unbedingt Sport sein	16

Werden Sie aktiv – es ist ganz einfach!	20
Test: Wie fit sind Sie?	24

Fitnessübungen für Einsteiger	30
Übungen: Ausdauertraining für Einsteiger	32
Übungen: Yoga für Späteinsteiger	33
Übungen: Pilates für Späteinsteiger	38
Übungen: Ihr kleines Kraftprogramm	42

Finden Sie Ihren Sport	46
-------------------------------	-----------

ERNÄHRUNG

RICHTIG ESSEN – LÄNGER GESUND LEBEN	59
--	-----------

Vorwort von Dr. med. Matthias Riedl	60
--	-----------

Richtig essen mit 50plus	62
Extra: Intervallfasten	71

Rezepte für Besseresser	72
--------------------------------	-----------

