

# Inhalt

- 4 | Der Autor
- 5 | Vorwort
  
- 8    Bewegung ist Leben**
- 9 | Warum Bewegung die beste Gesundheitsvorsorge ist
- 10 | Keine Ausreden – Bewegung fängt im Kopf an
- 13 | So können Sie Bewegung in Ihr Leben integrieren
- 16 | Weniger ist mehr – auch bei Bewegung und Sport
  
- 18    Gesund und fit bis ins hohe Alter – so geht's**
- 19 | Mehr Bewegung im Alltag
- 22 | Altersaktivitäten verstärken
- 26 | Arthrose bekämpfen
- 28 | Ausdauer verbessern
- 37 | Bluthochdruck senken
- 39 | Depression und Burn-out reduzieren
- 41 | Diabetes verhindern
- 42 | Herzinfarkt und Schlaganfall vorbeugen

- 47 | Immunsystem stärken
- 50 | Krebs bekämpfen
- 51 | Osteoporose vorbeugen
- 53 | Rückenschmerzen verhüten
- 55 | Stress bewältigen
- 58 | Übergewicht abbauen

## **62    Praxisteil:       Bewegungsprogramme**

- 63 | Gehen und Walking
- 66 | Jogging
- 69 | Gemischtes Bewegungstraining ab 50
- 71 | Schwimmen
- 74 | Radfahren
- 77 | Stretching-Grundprogramm
- 82 | Krafttraining-Grundprogramm
- 88 | Heimtraining mit Fitnessgeräten
- 93 | Apps und digitale Helfer für den Gesundheitssport
- 96 | Stichwortverzeichnis