

Gabi Fastner

50 Workouts für Späteinsteiger



Fit, gesund und beweglich
bis ins hohe Alter

riva

© des Titels »50 Workouts für Späteinsteiger« von Gabi Fastner (ISBN Print: 978-3-7423-1992-0)
2022 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Inhalt

4	Für Fitness ist es nie zu spät
6	Fit, gesund und beweglich – egal, in welchem Alter
6	Fordern Sie sich, aber bitte überfordern Sie sich nicht!
7	Training im Alltag
9	Was ist bei den Workouts zu beachten?
10	Aufwärmen vor dem Training
13	Aufbau der Workouts
14	Die Workouts
116	Die Übungen
118	Mobilisationsübungen
123	Übungen zur Kräftigung der Beine und des Gesäßes
129	Übungen zur Kräftigung des Oberkörpers
134	Dehnübungen
140	Übungen zur Entspannung
142	Koordinationsübungen
144	Übungsregister