

## Fitness für Senioren 50 Übungen für Zuhause

Dr. Manuela Preuß und Dr. Peter Preuß

Es ist nie zu spät, sich um die eigene Gesundheit und Fitness zu kümmern. „Fitness für Senioren“ bietet ein maßgeschneidertes Programm von zwei Fitness- und Gesundheitsexperten, Dr. Manuela Preuß und Dr. Peter Preuß.

Entdecken Sie 50 sorgfältig ausgewählte Übungen aus den Bereichen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Funktionalität. Dieser unentbehrliche Ratgeber wurde speziell für ältere Menschen entwickelt, die fit und beweglich bleiben möchten.

Egal, ob Sie gerade erst mit dem Training beginnen oder Ihre Fitnessroutine erweitern möchten, dieses Buch bietet klare Anleitungen für leicht umsetzbare Übungen und motivierende Tipps, die Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen.

Dieses Buch ist der Schlüssel zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden im Alter.



- **maßgeschneiderter Leitfaden, speziell für ältere Menschen**
- **50 einfache umsetzbare Übungen**
- **für Beweglichkeit und Sicherheit im Alltag**

### Bibliografie:

Dr. Preuß: Fitness für Senioren.

144 Seiten, zahlreiche Illustrationen, 210 x 274 mm, Softcover, ISBN 978-3-96664-774-8, € (D): 18,00