

Mit Fitness durchs Alter

05.11.2019, 16:21 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *AEK Service*

Presseagentur: *AEK Service*



Mit 15 Minuten pro Tag zu mehr Fitness und zur besseren Lebensqualität bis ins hohe Alter

Es gibt viele Veröffentlichungen über das Thema Fitness. Selten hat man aber eine Anleitung für die Altersgruppe 50+ und vor allem eine Anleitung ohne Fitnessstudio oder Sportvereine.

Die Suche nach dem idealen Fitness-Ratgeber kann sich als ganz schön herausfordernd herausstellen, wenn man bereits ein höheres Alter erreicht hat und zusätzlich mit den ganzen Büchern, welche nur über das Fitnessstudio und Sportvereine schwärmen, nichts anfangen kann. Du möchtest mal endlich einen Ratgeber finden, der dir auch im Alter die richtigen Tipps geben kann, um fit zu bleiben und die Tage nicht nur einfach auf dem Sofa zu verbringen? Dann wird der Ratgeber von Udo Kulkens genau das richtige für dich sein. Weg sind die Tage, die auf der faulen Haut vor dem Fernseher verbracht werden, und Zeit für regelmäßige Bewegung und eine gesunde Ernährung, die dein ganzes Leben positiv verändern werden.

Hier geht es zum Ratgeber: hier klicken (<https://klickehier.com/das-buch-fitness>)

Dieser Ratgeber richtet sich ganz nach den Mottos "Deutschland bewegt sich" oder "Trimming 130"; das heißt also Fitness mit geringer Belastungsintensität durchzuführen und vor allem: diese zur Gewohnheit machen. Nimm dir ein Beispiel an dem ehemaligen Professor der Sporthochschule Köln Willdor Hollmann: Auch er rät dazu, sich täglich zu bewegen, um schon mit 15 Minuten pro Tag die Fitness zu verbessern. Er für seinen Teil erzählte mal in einer Talkshow, dass er immer zur Tagesschau sich auf seinen Heimtrainer setzt und somit die 15 Minuten des Tages füllt. Dies wurde so sehr in ihm verinnerlicht, dass er eines Abends, als er in einem Restaurant saß und im Hintergrund die Tagesschau lief, unterbewusst seine Beine fahrradbewegungen ausführten. Genau dies ist das Ziel, zu welchem dieser Ratgeber dir helfen will. Tägliche Übungen um die Fitness und Gesundheit zu verbessern sollen zur eingeschweißten Gewohnheit werden. Was erwartet dich also beim Lesen dieses Buches?

Du erfährst, welche positiven Effekte Sport im Alter hat; alleine dieses Kapitel könnte dich bereits dazu motivieren, täglich für ein paar Minuten Fitness zu betreiben. Dafür brauchst du natürlich auch zahlreiche unterschiedliche Übungen, welche dir ebenfalls gegeben werden. Falls du mit der Beschreibung der Übungen in dem Buch nicht ganz klarkommen solltest, so ist auch dafür gesorgt, denn du findest zusätzlich noch einen Link zu einem kostenlosen Videokurs, in welchem alle Übungen noch einmal ausführlich erklärt werden. Darüber hinaus erfährst du über andere verschiedene

Sportarten, die es wert sind, wenigstens einmal ausprobiert zu werden. Da sich dieser Ratgeber vor allem an die Altersgruppe 50+ richtet, findest du hier auch Antworten auf altersspezifische Fragen, wie zum Beispiel "Wie lassen sich Stürze vorbeugen?" oder "Wie trainiere ich mein Gleichgewicht?". Auch Sport bei diversen Beeinträchtigungen wird näher beleuchtet. Wichtig für einen gesunden Körper sind natürlich auch die Ernährung und das richtige Trinken, daher wird auch diesen Themen separate Kapitel gewidmet.

Diese Themen und noch viel mehr erwarten dich in dem Fitnessratgeber von Udo Külkens. Er selbst ist in den 50er Jahren geboren und schon seit fast 50 Jahren in einer glücklichen Ehe. Zusammen haben sie eine Tochter und sind außerdem stolze Großeltern von zwei Enkeln. Seit mehr als 40 Jahren ist er - mit allen Höhen und Tiefen - selbstständig. Dazu tragen auch sein Studium der Ingenieurwissenschaften und eine Weiterbildung zum technischen Betriebswirt bei. Noch heute leitet er ein eigenes kleines technisches Büro.

Für Külkens spielt die Fitness weiterhin noch eine große Rolle. Er möchte mit den Übungen, welche in diesem Buch vorgestellt werden, dir zeigen, was alles möglich ist, um die eigene Beweglichkeit zu verbessern. Meistens werden die Übungen von ihm selbst zuhause ausgeführt; er stattet zusätzlich auch dreimal pro Woche dem Fitness-Studio einen Besuch ab. Dies ist aber nicht unbedingt notwendig, es reicht, die Übungen regelmäßig in den eigenen vier Wänden auszuführen, um die Beweglichkeit und die Lebensqualität stetig deutlich zu verbessern.

Für die Neuerscheinung dieses Buches gibt es ab Mittwoch für die ersten fünf Tage eine Reduzierung des Preises von 3,99€ auf 0,99€. Wenn du also ohnehin Interesse an Fitness zeigst und deine Gesundheit verbessern möchtest, schlag schnell zu und klicke hier (<https://klickehier.com/das-buch-fitness>) !

Pressekontakt:

AEK Service
Herr Udo Külkens
Mecklenburgerstr. 22
47829 Krefeld

fon ..: 02151-9282348

web ..: <https://www.mitfitnessdurchsalter.de>

email : kontakt@mitfitnessdurchsalter.de

Portrait

Udo Külkens ist Jahrgang 1950 und seit 47 Jahren glücklich verheiratet und hat eine Tochter, einen Schwiegersohn und ist stolzer Großvater von zwei Enkeln.

Seit mehr als 40 Jahren ist er, mit allen Höhen und Tiefen, selbstständig.

Er hat ein Studium der Ingenieurwissenschaften und eine Weiterbildung zum technischen Betriebswirt hinter sich.

Da er auch heute noch ein kleines Technisches Büro leitet, ist natürlich auch für ihn die Fitness oberstes Gebot. Die in diesem Ratgeber beschriebenen Übungen sind natürlich nur ein Auszug von dem, was alles möglich ist. Sie helfen aber die eigene Beweglichkeit zu verbessern. Dies Übungen mache er auch, meistens zu Hause, zusätzlich geht er mittlerweile 3 mal pro Woche ins Fitness-Studio. Das ist aber nicht unbedingt notwendig. Wenn Sie diese Übungen regelmäßig machen, werden Sie merken, wie Ihre Beweglichkeit und ihre Lebensqualität sich kontinuierlich verbessert.

News-ID: 1066606 • Views: 509 (Stand: 13.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1066606/Mit-Fitness-durchs-Alter.html>