



FIT MIT ÜBER 60

FITNESS IST KEINE FRAGE DES ALTERS



**Mehr Fitness bedeutet
mehr Spaß und
mehr Lebensfreude**

Rechtliche Hinweise & Haftungsausschluss

1. Impressum (Gesetzliche Pflicht)

Gemäß § 5 TMG / § 25 MedienG (je nach Land)

Herausgeber: Franz Reinthaler, Svazna 25, 62400 Brno

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV: Franz Reinthaler

2. Medizinischer Haftungsausschluss (Disclaimer)

Wichtiger Hinweis: Die in diesem eBook enthaltenen Informationen, Übungen und Ratschläge sind nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und zusammengestellt. Sie dienen ausschließlich der allgemeinen Information und persönlichen Weiterbildung.

- **Kein Ersatz für ärztlichen Rat:** Dieses eBook stellt keine medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung dar. Die Inhalte ersetzen nicht die professionelle Beratung oder Behandlung durch einen Arzt, Physiotherapeuten oder andere qualifizierte medizinische Fachkräfte.
- **Konsultationspflicht:** Vor Beginn eines neuen Trainingsprogramms oder einer Ernährungsumstellung – insbesondere bei Vorerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Problemen, Gelenksbeschwerden oder Bluthochdruck – sollte zwingend ein Arzt konsultiert werden.
- **Eigenverantwortung:** Die Durchführung der Übungen erfolgt auf eigene Gefahr und Verantwortung. Achte stets auf die Signale deines Körpers. Bei Schmerzen, Schwindel oder Unwohlsein ist das Training sofort abzubrechen und ggf. ärztlicher Rat einzuholen.
- **Haftungsbeschränkung:** Der Autor und Herausgeber übernehmen keine Haftung für Schäden jeglicher Art (insbesondere gesundheitliche oder materielle Schäden), die direkt oder indirekt aus der Anwendung der in diesem eBook enthaltenen Informationen entstehen.

3. Urheberrecht (Copyright)

© 2026 Franz Reinthaler. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile (Texte, Grafiken, Bilder), ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Herausgebers unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für:

- Die Vervielfältigung und Verbreitung (auch digital).
- Die Weitergabe an Dritte oder das Hochladen auf Filesharing-Plattformen.
- Die Übersetzung oder Mikroverfilmung.

4. Haftung für Links

Sofern dieses eBook Links zu externen Webseiten Dritter enthält, haben wir auf deren Inhalte keinen Einfluss. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Zum Zeitpunkt der Verlinkung waren keine rechtswidrigen Inhalte erkennbar.

Inhaltsverzeichnis

1. [Willkommen – Schön, dass du da bist](#)
2. [Über mich](#)
3. [Warum Bewegung über 60 so wichtig ist](#)
4. [Sicherheit geht vor – Die 6 wichtigsten Regeln](#)
5. [So nutzt du dieses Mini-Programm](#)
6. [Die 7 Übungen für jeden Tag](#)
 - [Übung 1: Stuhl-Kniebeuge](#)
 - [Übung 2: Wand-Liegestütz](#)
 - [Übung 3: Schulterkreisen](#)
 - [Übung 4: Mobilisation der Wirbelsäule](#)
 - [Übung 5: Einbeinstand](#)
 - [Übung 6: Gehen auf der Stelle](#)
 - [Ruhige Bauchatmung](#)
7. [Der 10-Minuten-Trainingsplan](#)
8. [Motivation: Dranbleiben leicht gemacht](#)
9. [Wie es jetzt weitergehen kann](#)
10. [Interessante Links](#)

Kapitel 1: Willkommen – Schön, dass du da bist

Herzlich willkommen zu „Fit.anf.fun, Fitt über 60“.

Wenn du dieses kleine eBook aufrufst, hast du bereits den wichtigsten Schritt getan:

Du hast dich für dich selbst entschieden.

Vielleicht möchtest du dich wieder sicherer bewegen.

Vielleicht wünschst du dir mehr Kraft im Alltag.

Oder du möchtest einfach möglichst lange selbstständig und aktiv bleiben.

Die gute Nachricht:

Bewegung ist in jedem Alter möglich – und sinnvoll.

- Du musst dafür kein Sportler sein.
- Du benötigst dafür keine Geräte.
- Und du musst dich nicht quälen.

Dieses Mini-Programm zeigt dir einfache, sichere Übungen, die du sofort umsetzen kannst – ganz in deinem Tempo.



Kapitel 2: Über mich

Erfahrung, die bewegt: Warum ich weiß, wovon ich rede

Warum solltest du ausgerechnet mir zuhören, wenn es um Fitness im Alter geht? Ganz einfach: Weil ich die Theorie durch jahrzehntelange Praxis ersetzt habe.

Mit 74 Jahren blicke ich auf eine bewegte Laufbahn zurück:

- **Leistung:** Marathonläufer, Mountainbike, Tennis- und Squashspieler.
- **Herausforderung:** Jahrzehntelanger Kampf um das Idealgewicht.
- **Erfolg:** Seit 10 Jahren konstantes Gewicht und topfit im Alltag.

Ich weiß, wie sich ein Körper mit 20 anfühlt – und ich weiß, wie man ihn mit 74 so behandelt, dass er Höchstleistungen im Rahmen seiner Möglichkeiten bringt.

Heute kombiniere ich Powerwalking und Schwimmen mit moderatem Gewichtstraining im Gym (3x pro Woche). Ich möchte meine Erfahrungen an dich weitergeben, damit auch du die Freiheit genießt, die ein fitter Körper bietet.



Kapitel 3: Warum Bewegung über 60 so wichtig ist

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper.
Das ist normal – aber kein Grund, aufzugeben.

Ohne regelmäßige Bewegung:

- bauen Muskeln ab
- werden Gelenke steifer
- lässt das Gleichgewicht nach

Mit gezielter Bewegung:

- bleibst du kräftiger
- bewegst du dich sicherer
- fühlst du dich energiegeladener

*Schon 10 Minuten am Tag können
einen spürbaren Unterschied machen.*



Kapitel 4: Sicherheit geht vor – Die 6 wichtigsten Regeln

1. Trainieren schmerzfrei
2. Atme ruhig weiter
3. Mache Pausen, wenn nötig
4. Qualität ist wichtiger als Wiederholungen
5. Halte dich fest, wenn du unsicher bist
6. Im Zweifel gilt: lieber weniger als zu viel

Wenn du dich unsicher fühlst oder Vorerkrankungen hast, sprich bitte vorab mit deiner Ärztin oder Ihrem Arzt.



Kapitel 4: So nutzt du dieses Mini-Programm

- Wähle einen ruhigen Ort
- Trage bequeme Kleidung
- Nutze einen stabilen Stuhl
- Trainiere 3–4 Mal pro Woche

Schon Regelmäßigkeit, nicht Anstrengung, bringt Erfolg.



Kapitel 5: Die 7 Übungen für jeden Tag

1. Stuhl-Kniebeuge

Ziel:

Kräftigung von Beinen und Gesäß – wichtig für Aufstehen, Treppensteigen und sicheres Gehen.

Ausgangsposition:

Setze dich aufrecht auf einen stabilen Stuhl. Füße hüftbreit, flach auf dem Boden.

Ausführung:

- Lehnen den Oberkörper leicht nach vorne
- Drücke langsam über die Beine nach oben
- Stehe kurz aufrecht
- Setze dich kontrolliert wieder hin

Wiederholungen:

8–12 Wiederholungen

Tipps:

- Rücken bleibt gerade
- Atmen Sie beim Aufstehen aus

Leichtere Variante:

Nutze die Armlehnen oder halte dich an einer Tischkante fest.



Wand-Liegestütz

Ziel:

Kräftigung von Armen, Schultern und Brust – wichtig für Tragen und Abstützen.

Ausgangsposition:

Stelle dich etwa eine Armlänge vor eine Wand. Hände schulterbreit an der Wand.

Ausführung:

- Beuge langsam die Arme
- Nähere den Oberkörper der Wand
- Drücke dich wieder zurück

Wiederholungen:

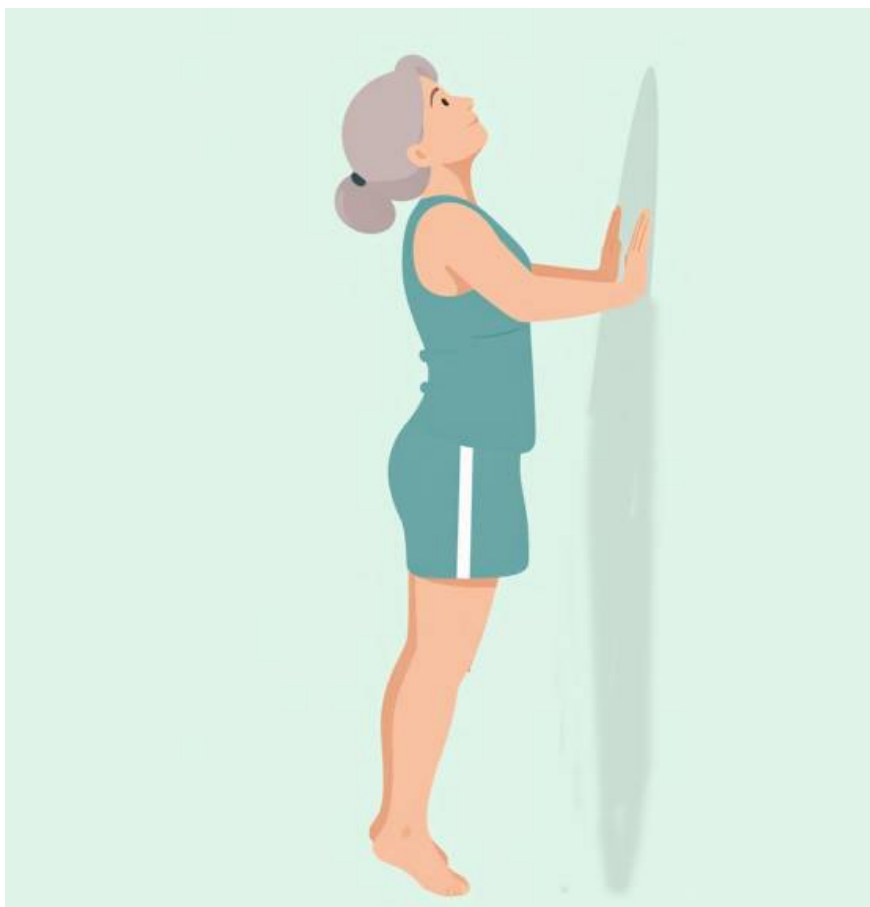
8–15 Wiederholungen

Tipps:

- Bauch leicht anspannen
- Schultern locker lassen

Leichtere Variante:

Gehe näher an die Wand.



Schulterkreisen

- **Ziel:** Schultern & Nacken
- **Ausgangsposition:** aufrecht sitzen/stehen
- **Ausführung:** Schultern langsam nach hinten kreisen, dann Richtungswechsel
- **Wiederholungen:** 10 pro Richtung



Wirbelsäulen-Mobilisation im Sitzen

- **Ziel:** Beweglichkeit der Wirbelsäule
- **Ausgangsposition:** aufrechter Sitz, Hände auf Oberschenkeln
- **Ausführung:** Einatmen Brust öffnen, Ausatmen Rücken sanft runden
- **Wiederholungen:** 8–10



Einbeinstand

- **Ziel:** Gleichgewicht, Sturzprävention
- **Ausgangsposition:** Stehend, optional Stuhl festhalten
- **Ausführung:** Fuß leicht abheben, Position halten, Seitenwechsel
- **Dauer:** 10–20 Sekunden pro Seite



Gehen auf der Stelle

- **Ziel:** Herz-Kreislauf aktivieren
- **Ausgangsposition:** aufrechter Stand
- **Ausführung:** Füße abwechselnd heben, Arme locker mitschwingen
- **Dauer:** 1–3 Minuten



Ruhige Bauchatmung

Ziel:

Entspannung, Stressabbau, bessere Körperwahrnehmung.

Ausgangsposition:

Bequemer Sitz, Hände auf dem Bauch.

Ausführung:

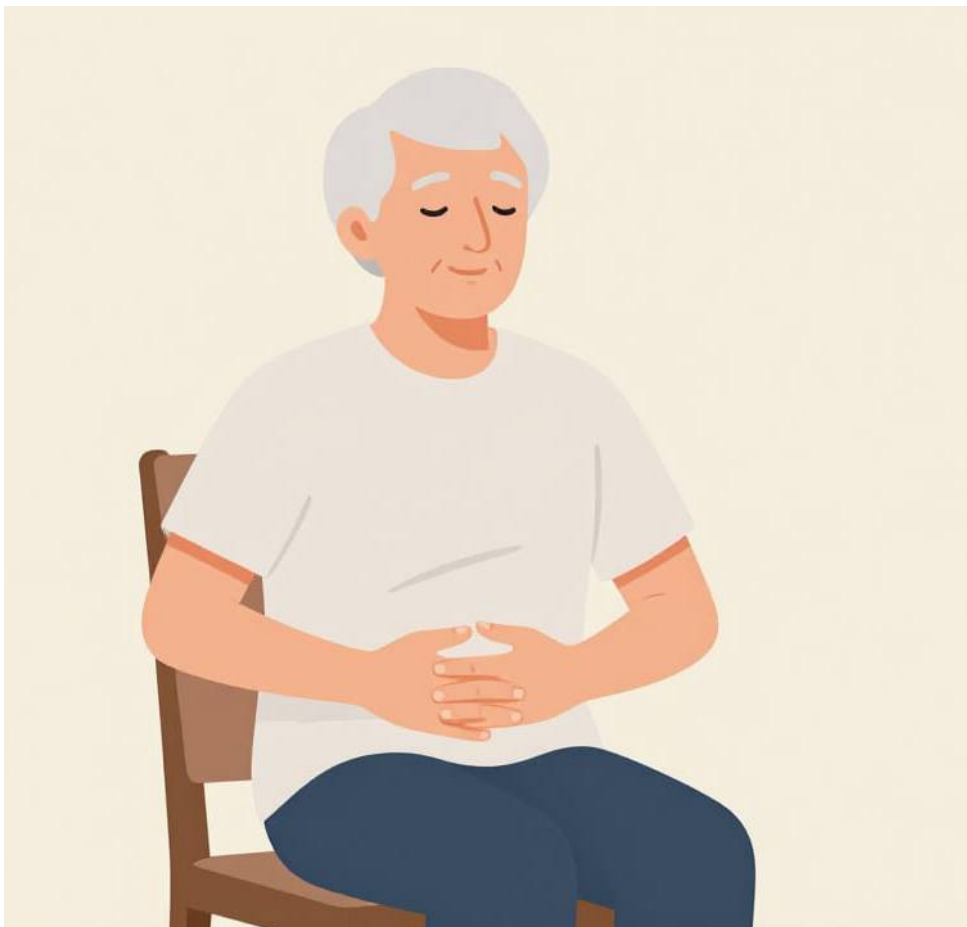
- Langsam durch die Nase einatmen
- Bauch hebt sich
- Durch den Mund ausatmen

Wiederholungen:

5–8 Atemzüge

Tipps:

- Kein Pressen
- Augen gerne schließen



Kapitel 6: Der 10-Minuten-Trainingsplan

Allgemeine Hinweise

- Trainieren schmerzfrei
 - Pausen sind erlaubt
 - Lieber regelmäßig als lange
 - Jede Übung darf angepasst werden
-
- Stuhl-Kniebeugen – 1 Minute
 - Wand-Liegestütze – 1 Minute
 - Schulterkreisen – 1 Minute
 - Einbeinstand – 1 Minute
 - Gehen auf der Stelle – 2 Minuten
 - Dehnung & Atmung – 2 Minuten

Fertig. Mehr braucht es nicht.



Kapitel 7: Motivation – Dranbleiben leicht gemacht

Erfolg entsteht nicht durch Perfektion, sondern durch **Regelmäßigkeit**.

Sei stolz auf jeden kleinen Schritt.

Dein Körper merkt sich Bewegung – und dankt es dir.



Kapitel 8: Wie es jetzt weitergehen kann

Wenn du mehr möchtest
mehr Übungen, mehr Sicherheit, mehr Struktur

—

dann findest du auf meiner Webseite „[fit-and.fun](#) -
stark, beweglich und selbstständig bis ins hohe Alter“

ein ganzheitliches Trainings- und Gesundheitskonzept speziell für Ihre
Lebensphase.



FIT MIT ÜBER 60

FITNESS IST KEINE FRAGE DES ALTERS

Nützliche Links



Chronische Schmerzen sind ein Indiz für eine länger dauernde oder wiederkehrende Überlastung. Trotz gründlicher Untersuchung kann der Arzt oft keine körperlichen Schäden finden. Die Ursachen liegen meist tiefer.

[**Zum Produkt**](#)



Mit dieser außergewöhnlichen Anleitung zeigen dir Richard Bloom und Wolfgang Mayr, wie sie es nach über 20 Jahren der Glimmstengel-Sucht geschafft haben, ihr Laster los zu werden!

Es wird das sinnvollste EBook sein, dass du dir je gekauft hast!

[**Zum Produkt**](#)



Entdecken Sie eine Methode zur Unterstützung

Gesunder Blutzuckerwerte Die Mischung aus exotischen Nährstoffen von GlucoTrust unterstützt einen gesunden Blutzuck

[**Zum Produkt**](#)



Egal mit welchen Problemen du zu kämpfen hast, das Diet Bundle wird es lösen.

Der Stoffwechsel wird angeregt. Der Appetit für ungesundes Essen komplett reduziert und das Selbstbild optimiert.

[**Zum Produkt**](#)



Gib deinen Bauchmuskeln einfach täglich einen kurzen bis mittleren Trainingsimpuls. 5-10 Minuten reichen schon aus, denn...:

Dein Online-Spezialtraining mit 50% Rabatt:

[**Zum Produkt**](#)



Millionen von Menschen leiden an Schlafproblemen und greifen lieber zu Schlaftabletten anstatt die Ursachen aufzulösen. Hole dir jetzt das Sleep Bundle und wache jeden Morgen erfrischt und motiviert auf.

[**Zum Produkt**](#)



Eine einzige Kapsel täglich. Mehr brauchst du nicht, um deine Gewichtsreduktion gesund und dauerhaft zu steigern. Mit vielen Bonusmaterialien.

[**Zum Produkt**](#)

