

(Salute, Benessere)

Editore: Heel Verlag

Lingua: tedesco

Publicato: 2024

Diritti: disponibili per italiano

3.643

Cabrata UG (haftungsbeschränkt)  
Editorial projects, Literary Agency



**Fitness für Senioren**  
**50 Übungen für Zuhause für mehr Sicherheit und Beweglichkeit im Alltag**  
**Manuela & Peter Preuß**  
Pagine 144, formato 21 x 27 cm.

**La risposta a chi chiede di migliorare salute e benessere durante l'invecchiamento.**

## Fitness per anziani

### 50 esercizi da fare a casa per una maggiore sicurezza e mobilità

Il numero di persone anziane aumenta costantemente. Hanno sempre più l'esigenza di essere in buona salute e conservare la propria mobilità e sicurezza e avere così una maggiore positività per affrontare con coscienza l'invecchiamento e rallentare il degrado fisico.

La maggiore disponibilità di tempo permette sia a chi ha appena iniziato, sia a chi voglia ampliare la routine di fitness, di dedicarsi al proprio benessere anche con piacere e divertendosi. Questo libro fornisce istruzioni chiare per esercizi facili da eseguire e consigli motivazionali per aiutare il lettore a raggiungere i suoi obiettivi sia singolarmente che in coppia o in gruppo. Non è mai troppo tardi per prendersi cura della propria salute e forma fisica.



Questa guida è stata sviluppata appositamente per le persone anziane che vogliono mantenersi in forma e in movimento. Cinquanta esercizi selezionati per "non più giovani" nelle aree della

resistenza, della forza, della velocità e della funzionalità. "Fitness für Senioren" scritto da due esperti di fitness e salute, la dott.ssa Manuela Preuß e il dott. Peter Preuß, autorevoli professionisti che lavorano all'interno dell'Università di Bonn e sono costantemente aggiornati partecipando a seminari specifici, offre un programma su misura che risponde alle esigenze sempre più pressanti di una popolazione anziana sempre più numerosa.

I testi sono supportati da numerose fotografie, i costi di traduzione sono, di conseguenza, non elevati.



**Manuela & Peter Preuß** lavorano presso il dipartimento di sport dell'Università di Bonn; lui e sua moglie Manuela hanno entrambi molti anni di esperienza nel lavoro soprattutto con gli anziani. Hanno pubblicato un libro sull'allenamento della potenza per gli ultracinquantenni presso HEEL e hanno partecipato a numerosi studi su argomenti di scienza dello sport.

**Guida specifica, per persone anziane**

**50 esercizi semplici e spiegati chiaramente**

**Per mantenere mobilità, sicurezza e non solo**

