HOLGER POOTEN / SPIEGEL WISSEN

TRAININGSPLAN

Durchs Wasser gleiten, im Park balancieren, an steilen Wänden klettern: Für jeden gibt es die richtige Art, aktiv zu werden – auch nach einem Herzinfarkt oder mit strapazierten Gelenken.

„Die Fitness an sich ist ein wichtiger Vorhersagewert für Langlebigkeit und dafür, Krankheiten fernzuhalten."

Tim Meyer, Internist der deutschen Fußballnationalmannschaft
Seite 86

„Wir finden das Programm toll, auch wenn man verrückt sein muss, bei so einem Wetter draußen herumzuturnen."

Heidi Nielsen, Rentnerin
Seite 98

„Unsere Aufgabe ist es, den Mitarbeitern zu helfen, gesund zu bleiben und Spaß an ihrem Arbeitsplatz zu haben."

Frank Potthoff, Gesundheitsmanager
Seite 92