

## DSV aktiv-Serie: Training vital - Fitnesstipps für die Generation 40 plus

Welchem Mitvierziger, Mitfünfziger geht es nicht so? Man fühlt sich zwar noch jung und fit, gleichzeitig nimmt aber die körperliche Leistungsfähigkeit langsam aber sicher mit den Jahren ab. Stress im Job und der Familienalltag lassen weniger Zeit für Sport übrig und fördern den Prozess zusätzlich. Doch wer als Jugendlicher und junger Erwachsener viele Gelegenheiten zum Sporttreiben genutzt hat, hat eine wichtige Basis gelegt, auch im Alter ein aktives Leben zu führen. Auch für Wiedereinsteiger und Untrainierte ist es nie zu spät, die Lebensqualität und Gesundheit durch ein bewusstes und aktives Leben zu steigern. In einer informativen Serie rund um das Thema „Training vital“ gibt DSV aktiv zahlreiche Tipps für das Fitnesstraining der Generation 40 plus.



Zahlreiche Veränderungen im Organismus führen dazu, dass die Regenerationsprozesse im Körper mit den Jahren langsamer ablaufen. Die gute Nachricht: Sport und Bewegung haben in der Regel einen positiven Effekt und die körperliche Leistungsfähigkeit kann in jeder Altersstufe gesteigert werden. Neben dem Sport gehört auch eine bewusste Lebensweise und eine gesunde Ernährung dazu. So steigt die Lebensqualität und das Alter wird zur Nebensache.

### **Fitness im besten Alter**

Das Expertenteam von *DSV aktiv* stellt in einer umfangreichen, dreiteiligen Serie wichtige Fakten zum Fitnesstraining der Generation 40 plus vor. Einmal wöchentlich informiert *DSV aktiv* über die untenstehenden drei Themenschwerpunkte. Los geht es kommende Woche mit hilfreichen Tipps, um auch im Alter aktiv zu bleiben.

### **Die drei Themen der DSV aktiv-Serie „Training vital - Fitnesstipps für die Generation 40 plus“**

#### **Teil I: „Im Alter aktiv bleiben“**

Welchen altersbedingten, körperlichen Veränderungen sind wir mit den Jahren ausgesetzt? Was bewirkt der Sport und welche Alterserscheinungen können wir durch Sport positiv beeinflussen? Mit diesen und anderen Fragen setzen sich die Experten von *DSV aktiv* auseinander. Zusätzlich werden Sportarten vorgestellt, die sich für Menschen im fortgeschrittenen Alter besonders eignen.

#### **Teil II: „Die richtige Ernährung“**

Zu einer gesunden Lebensweise zählen nicht nur Sport und Bewegung, eine adäquate Ernährung ist genauso wichtig. Worauf kommt es beim Essen im Allgemeinen an? Welche Aspekte müssen sportlich Aktive ab dem 40. Lebensjahr hinsichtlich der Ernährung besonders beachten? Was sind geeignete Nahrungsmittel, um die Energiedepots nach dem Sport wieder aufzufüllen? Antworten darauf finden sich im zweiten Teil der Newsletterserie.

#### **Teil III: „Mit Sport zurück ins Leben“**

Teil drei befasst sich mit dem Wiedereinstieg ins Training nach Erkrankungen und Verletzungen. Besonders bei

älteren Menschen besteht als Verletzungsfolge die Gefahr der Immobilität. Da Aktivität und Selbstständigkeit im Alter die Lebensqualität massiv beeinflussen, führt kein Weg am Sport vorbei. Mit dem dritten Teil der Newsletterserie zeigt *DSV aktiv* Wege auf, wie der Wiedereinstieg ins Training gelingen kann.

#### Arbeitsmaterialien auf dem DSV-Presseserver

Zusätzliche Informationen zu diesem Thema sowie weitere Presstexte finden Sie auf unserem [Presseserver](#).

Weitere Informationen finden Sie auf dem DSV-Presseserver:

<http://www.ski-online.de/presse>

Login DSV-Presseserver: presse/presse

#### Ihr Ansprechpartner:

↓ [Download V-Card](#)

Florian Schwarz  
Pressestelle Deutscher Skiverband  
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz  
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg  
Telefon: +49 (0)89 85790-238  
Telefon: +49 (0)151 121 136 72  
[florian.schwarz@deutscherskiverband.de](mailto:florian.schwarz@deutscherskiverband.de)

Aktuelle Informationen und Statements präsentiert von der [Deutschen Kreditbank AG](#)



Dieser Service wird bereitgestellt von DSV aktiv und der Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS)



#### Rechtlicher Hinweis

Die uns vorliegenden Informationen zu Ihrer Person werden von uns nur zum Versand des Newsletters erhoben, verarbeitet und genutzt. Datenschutzrechtliche Bestimmungen werden dabei vollumfänglich beachtet. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt zu keinem Zeitpunkt.

Falls Sie diese E-Mails nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte eine E-Mail an [pressestelle@deutscherskiverband.de](mailto:pressestelle@deutscherskiverband.de)

© 2014 Deutscher Skiverband e.V.