






SARKOPENIE? NICHT MIT DIR.

Muskelmasse verlieren ist keine Frage des Alters – sondern der Entscheidung.

WAS IST SARKOPENIE?

Sarkopenie ist der altersbedingte Verlust von Muskelmasse, Kraft und Funktion. Sie beginnt schleichend – aber du kannst aktiv entgegenwirken.

DIE RISIKEN

-  Muskelschwund
-  Kraftverlust
-  Beweglichkeit sinkt
-  Sturzgefahr steigt
-  Lebensqualität sinkt



**DIE GUTE NACHRICHT:
DU KANNST ETWAS
DAGEGEN TUN –
JETZT.**

DAS HILFT WIRKLICH




- ✓ Regelmäßiges Krafttraining
- ✓ Ausreichend Protein
- ✓ Alltagsbewegung
- ✓ Erholung & Schlaf

5 EFFEKTIVE ÜBUNGEN ZUHAUSE

Für mehr Muskeln, Kraft und Stabilität – ohne Geräte


1. KNIEBEUGE  Stärkt Beine, Gesäß und Rumpf. 3 SÄTZE 10–15 WDH.	2. LIEGESTÜTZ  Für Brust, Schultern und Arme. 3 SÄTZE 8–15 WDH.	3. AUSFALLSCHRITT  Verbessert Beinkraft und Stabilität. 3 SÄTZE 10–12 WDH. PRO BEIN	4. RUDERN IN VORBEUGE  Stärkt den Rücken und verbessert die Haltung. 3 SÄTZE 10–15 WDH.	5. PLANK  Stabilisiert den Rumpf und schützt vor Verletzungen. 3 SÄTZE 30–60 SEK.
---	--	---	--	--

SO EINFACH GEHT'S


-  2–4x pro Woche
20–30 Minuten
-  Regelmäßigkeit schlägt Perfektion
-  Dranbleiben.
Dein Zukunfts-Ich wird es dir danken.


★ EXTRA TIPP

Kombiniere die Übungen mit ausreichend Protein: 1,2–1,6 g pro kg Körpergewicht täglich.

 Bewegung + Ernährung = Dein Schutzschild gegen Sarkopenie.

DENK DARAN:

 Sarkopenie ist kein unausweichliches Schicksal.

 **DU HAST ES IN DER HAND.**

STARTE HEUTE. FÜR DEINE KRAFT. FÜR DEINE FREIHEIT. FÜR DEIN BESTES LEBEN.

MIDLIFEPERFORMER

STARK. KLAR. LEISTUNGSFÄHIG.