



FIT, GESUND
UND VOLLER ENERGIE

WILLKOMMEN

IM FIT STAR

SPORTSCLUB.

DEIN NEUES

KAPITEL BEGINNT

JETZT!

04-05 	WILLKOMMEN
06-07 	TRAINING AB 50
08-09 	X-PRESS WORKOUT
10-11 	ERNÄHRUNG UND FITNESS
12-13 	MOTIVATION UND ZIELE
14 	EINFÜHRUNG & EINWEISUNG
15 	KONTAKT

WILLKOMMEN

Schön, dass du hier bist!

Ob du bereits Erfahrung im Training hast oder gerade (wieder) durchstartest – du hast eine großartige Entscheidung für deine Gesundheit getroffen.

Wir unterstützen dich dabei!

Dein FIT STAR SPORTSCLUB Team

LEVEL 50

FITNESS FÜR ALLE AB 50!

Vielleicht hast du in den letzten Jahren gemerkt, dass dein Körper sich verändert. Plötzlich braucht es mehr Anstrengung, um in Form zu bleiben, der Stoffwechsel läuft langsamer und die Gelenke sind nicht mehr ganz so belastbar wie früher. Aber hier kommt die gute Nachricht: Du kannst dem aktiv entgegenwirken!

Mit gezieltem Training, der richtigen Ernährung und ausreichend Erholung kannst du dich wieder stärker, beweglicher und energiegeladener fühlen – und genau dafür haben wir **LEVEL 50** entwickelt.

Ein Fitnessprogramm speziell für alle ab 50, die fit, gesund und voller Energie älter werden wollen.

WAS ERWARTET DICH?

- **GEZIELTES TRAINING**
für Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit
- **CLEVERE ERNÄHRUNGSTIPPS**
ohne strenge Diäten, aber mit Genuss
- **REGENERATION & ERHOLUNG**
weil Pausen genauso wichtig sind wie Bewegung

ZUSAMMEN GEHT'S LEICHTER!

Alle hier haben das gleiche Ziel:
Gesund & fit älter werden – mit Spaß statt Druck.

Im FIT STAR SPORTSCLUB bist du Teil einer Community, die sich gegenseitig motiviert, inspiriert und unterstützt.

In diesem Booklet findest du wertvolle Tipps für Training, Ernährung und Regeneration. Und wenn du Fragen hast? Unsere Trainer sind für dich da – jederzeit!

Also, worauf wartest du?

Lass uns gemeinsam loslegen!

WARUM IST TRAINING AB 50 SO WICHTIG?

Mit zunehmendem Alter verändert sich dein Körper – das ist völlig normal.

Aber die gute Nachricht ist: Du hast es selbst in der Hand!

Mit regelmäßigem Training kannst du nicht nur fit und gesund bleiben, sondern auch die besten Voraussetzungen für ein aktives, energiegeladenes Leben schaffen. Hier sind die wichtigsten Gründe, warum du jetzt den Grundstein für deine Zukunft legen solltest:

1

MUSKELN ERHALTEN & AUFBAUEN

Mit dem Alter baut der Körper natürlicherweise Muskeln ab – doch mit Krafttraining hältst du dich stark und leistungsfähig.

2

KNOCHENDICHTE STÄRKEN

Krafttraining ist eine der besten Maßnahmen gegen Osteoporose und schützt deine Knochen vor Brüchen.

3

GELLENKE SCHÜTZEN

Regelmäßige Bewegung hält deine Gelenke flexibel und stabil – und beugt Verletzungen vor.

4

BESSER DURCH DIE WECHSELJAHRE KOMMEN

Besonders für Frauen ist Training ab 50 essenziell: Es hilft, hormonelle Veränderungen auszugleichen und Symptome wie Gewichtszunahme oder Hitzewallungen zu lindern.

**DID YOU
KNOW?**

Hollywood-Star Samuel L. Jackson

(bekannt aus *Pulp Fiction* und *Django Unchained*) begann erst mit über 40, regelmäßig zu trainieren – und ist heute fitter denn je.

Es ist nie zu spät, durchzustarten!

Trainieren ab 50 bedeutet, stark, gesund und voller Energie älter zu werden – und das mit Spaß!
Also, worauf wartest du?

5

HERZ-KREISLAUF-SYSTEM STÄRKEN

Sport senkt das Risiko für Herzprobleme und Bluthochdruck – für ein starkes Herz bis ins hohe Alter.

6

DEN STOFFWECHSEL ANKURBELN

Ein aktiver Lebensstil hilft dir, deinen Stoffwechsel in Schwung zu halten und dein Gewicht zu regulieren.

7

MENTALE STÄRKE & WENIGER STRESS

Sport ist ein echter Stresskiller! Bewegung hebt die Stimmung und hilft dir, fokussierter und ausgeglichener zu bleiben.

8

ALTERSERSCHEINUNGEN VORBEUGEN

Wer sich bewegt, bleibt länger jung – körperlich wie geistig.

LEVEL 50 -PRESS WORKOUT

Die Art, wie du trainieren solltest, ändert sich mit dem Alter.
Krafttraining wird jetzt wichtiger als reines Cardiotraining!
Während Cardio dein Herz-Kreislauf-System stärkt, reicht es allein nicht aus,
um Muskeln zu erhalten und den natürlichen Muskelabbau zu stoppen.

Die Lösung:

Das LEVEL 50 X-Press Workout bietet eine optimale Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining in nur 40 Minuten – ideal für einen vollen Terminkalender.

8

LEVEL 50 X-PRESS WORKOUT – DEIN EFFEKTIVES TRAINING

→ Nur 40 Minuten:

Die perfekte Mischung aus Kraft- und Cardiotraining –
ideal für einen vollen Terminkalender.

→ Einsteigerfreundlich:

Kein Vorwissen nötig – trainiere effektiv auf deinem individuellen Level.

→ Gelenkschonend & gesundheitsfördernd:

Gezielte Übungen für mehr Kraft, Stabilität und Beweglichkeit.



TRAININGSPLAN

Krafttraining: 2-3 Mal pro Woche für starke Muskeln und einen fitten Körper.

Cardio: Ergänzend 1-2 Mal pro Woche schnelles Spazierengehen oder Radfahren für dein Herz-Kreislauf-System.

Regeneration: Gönn dir Pausen – Erholungstage sind essenziell für den Muskelaufbau.

DEIN EINSTIEG IN DAS X-PRESS WORKOUT

VARIANTE A

GEMEINSAM EINSTEIGEN – DIE GRUPPENEINFÜHRUNG (KOSTENFREI)

Du willst erstmal ankommen, dich orientieren – und das am liebsten mit anderen zusammen? Dann ist unsere Gruppeneinführung genau das Richtige für dich.

- **Unsere Trainer zeigen dir die wichtigsten Geräte – kompakt und verständlich**
- **Maximal fünf Teilnehmende – genug Zeit für deine Fragen**
- **Lerne Gleichgesinnte kennen – vielleicht ist dein neuer Trainingsbuddy dabei**

Anmeldung: ganz einfach zu den Betreuungszeiten vor Ort in deinem FIT STAR SPORTSCLUB

Dauer: ca. 30 Minuten

Kosten: kostenfrei

VARIANTE B

GANZ PERSÖNLICH – DIE EINZEL-EINWEISUNG FÜR 25 €

Du möchtest in Ruhe starten, in deinem Tempo, mit voller Aufmerksamkeit? Dann buche deine persönliche Einweisung – individuell und flexibel.

- **Ein Termin nur für dich – du bestimmst wann**
- **Unsere Trainer nehmen sich Zeit für deine Fragen und Ziele**
- **Ideal, wenn du dir Sicherheit wünschst oder gezielt trainieren willst**

Anmeldung: ganz einfach zu den Betreuungszeiten vor Ort in deinem FIT STAR SPORTSCLUB

Dauer: ca. 30 Minuten

Kosten: 25 €

VARIANTE C

DIREKT LOSLEGEN – OHNE EINWEISUNG

Du weißt, was du willst – und willst am liebsten sofort loslegen? Auch gut!

- **Alle X-Press-Geräte sind mit einem „X“ markiert – du findest sie ganz leicht**
 - **Starte direkt und trainiere selbstständig in deinem Tempo**
-

GUT ZU WISSEN

Egal, wie du startest – wir sind für dich da. Unsere Trainer stehen dir jederzeit zur Seite – für Tipps, Motivation und neue Impulse. Sprich uns einfach an!

ERNÄHRUNG & FITNESS

DIE PERFEKTE KOMBINATION FÜR EIN GESUNDES LEBEN

„Training beginnt auf dem Teller!“ – Du kannst noch so viel trainieren, aber ohne die richtige Ernährung bleibt der Erfolg aus. Dein Körper braucht hochwertige Nährstoffe, um Muskeln aufzubauen, Energie zu liefern und sich optimal zu regenerieren. Die richtige Kombination aus Bewegung und Ernährung macht dich stärker, gesünder und leistungsfähiger.

Hier sind ein paar einfache, aber wirkungsvolle Ernährungstipps für mehr Power:

1

SETZE AUF PROTEINE – FÜR STARKE MUSKELN!

Mit zunehmendem Alter wird Eiweiß immer wichtiger, um den Muskelabbau zu verhindern. Gute Quellen sind:

- Mageres Fleisch & Fisch
- Eier & Milchprodukte
- Hülsenfrüchte & pflanzliche Alternativen (z. B. Tofu, Linsen)



**TRAINING
BEGINNT
AUF DEM
TELLER!**



2

BEWUSST ESSEN – AUF DIE PORTIONEN ACHTEN

Kleine, ausgewogene Mahlzeiten helfen dir, den Stoffwechsel aktiv zu halten und dein Gewicht zu stabilisieren. Hör auf dein Sättigungsgefühl und iss in Ruhe.

3

ANTIOXIDANTIEN – SCHUTZ FÜR DEINE ZELLEN

Setze auf Lebensmittel, die deinen Körper vor Entzündungen und Zellschäden schützen:

- Beeren (Heidelbeeren, Himbeeren)
- Nüsse & Samen
- Grünes Gemüse

4

BALLASTSTOFFE FÜR EINE GESUNDE VERDAUUNG

Ein funktionierender Stoffwechsel und stabile Cholesterinwerte sind essenziell für dein Wohlbefinden. Baue täglich ein:

- Vollkornprodukte (Haferflocken, Quinoa, Vollkornbrot)
- Gemüse & Hülsenfrüchte
- Frisches Obst

6

TRINKEN NICHT VERGESSEN!

Dein Körper braucht Flüssigkeit – für die Verdauung, die Haut und deine allgemeine Fitness. Die besten Getränke:

- Wasser
- Ungesüßte Tees
- Elektrolytgetränke nach intensivem Training

!Vermeide Softdrinks & übermäßig viel Alkohol – sie bremsen deine Fortschritte!

7

DIE RICHTIGEN FETTE – FÜR HERZ & GELENKE

Fett ist nicht dein Feind – solange du die richtigen wählst! Gute Fette fördern die Herzgesundheit und wirken entzündungshemmend. Empfehlenswert sind:

- Omega-3-Fettsäuren aus Fisch, Lein- und Chiasamen
- Avocados & Nüsse

!Vermeide gesättigte und Transfette aus Fertigprodukten!

5

STARKE KNOCHEN – KALZIUM & VITAMIN D NICHT VERGESSEN!

Ab 50 wird Knochengesundheit besonders wichtig. Diese Lebensmittel helfen dir, deine Knochen stark zu halten:

- Milchprodukte & angereicherte Pflanzenmilch
- Grünes Gemüse (Brokkoli, Spinat, Grünkohl)
- Sonne tanken – dein Körper bildet Vitamin D durch Sonnenlicht!

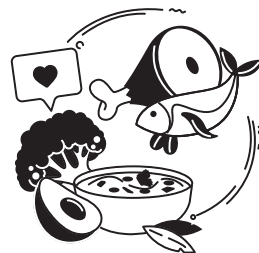
8

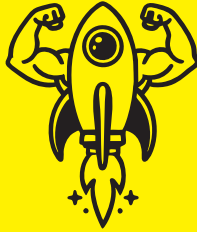
NAHRUNGSERGÄNZUNG – SINNVOLL EINSETZEN!

Manchmal kann es helfen, gezielt nachzu-
helfen – aber nur da, wo es nötig ist! Diese
Supplements können dich unterstützen:

- Kreatin – hilft beim Muskelaufbau & verbessert die Leistung
- Magnesium – unterstützt die Regeneration & beugt Krämpfen vor
- Ashwagandha – hilft gegen Stress & verbessert den Schlaf

Tipp: Nimm nur Supplements, die du wirklich brauchst – eine gesunde Ernährung ist immer die Basis!





MOTIVATION & ZIELE

SO BLEIBST DU AUF KURS!

12

SETZE DIR KLARE ZIELE – UND ERREICHE SIE!

Ohne ein Ziel fehlt oft der Fokus, und Fortschritte bleiben unbemerkt. Doch mit realistischen und messbaren Zielen gibst du deinem Training eine klare Richtung, bleibst motiviert und kannst kleine Erfolge feiern.

Viele Mitglieder von **LEVEL 50** haben es bereits geschafft – sei es mehr Energie im Alltag, Gewichtsverlust oder Muskelaufbau. Das zeigt: Dranbleiben lohnt sich!

TIPPS FÜR DEINE MOTIVATION

VISUALISIERE DEIN ZIEL!

Hänge ein Bild auf, das dich inspiriert: vielleicht ein Foto von dir in Bestform, die Anmeldung für einen Lauf oder ein Lieblingskleidungsstück, in das du bald wieder passen möchtest.

DOKUMENTIERE DEINE FORTSCHRITTE!

Ein Trainingstagebuch oder eine Fitness-App hilft dir, kleine Erfolge sichtbar zu machen – und das motiviert!

BRING ABWECHSLUNG INS TRAINING!

Routine ist gut, aber Abwechslung hält den Spaß hoch! Probiere neue Übungen, Kurse oder Herausforderungen aus.

TRAINIERE GEMEINSAM!

Mit einem Trainingspartner oder in der **LEVEL 50** Community macht Sport mehr Spaß und hilft dir, dranzubleiben.

BELOHNE DICH!

Nach einem Meilenstein hast du dir eine kleine Belohnung verdient – sei es neue Sportkleidung, ein Wellness-Tag oder einfach ein gutes Gefühl.



13

Rückschläge? Kein Problem!

- Akzeptiere Pausen: Jeder hat mal eine Phase, in der es nicht rund läuft. Wichtig ist, wieder einzusteigen – stärker als zuvor!
- Lerne aus Herausforderungen: Analysiere, was dich ausgebremst hat, und passe deine Strategie an.
- Denk positiv: „Ich hatte eine Pause – aber jetzt starte ich wieder voll durch!“

Mit LEVEL 50 bleibst du motiviert und erreichst deine Ziele – Schritt für Schritt! Egal, wo du startest, du kannst mehr, als du denkst!

EINWEISUNG & EINFÜHRUNG

EINWEISUNG & EINFÜHRUNG – DEIN PERFEKTER START!

Vereinbare einen Termin direkt in deinem FIT STAR SPORTSCLUB und los gehts.

ABLAUF:

- Sei bitte 10 Minuten vorher da und melde dich am Empfang an.
- Unsere Trainer zeigen dir die wichtigsten Geräte & Trainingsmethoden.
- **DAS SOLLTEST DU MITBRINGEN:**
 - Handtuch – für Hygiene & Komfort
 - Saubere Sportschuhe – für sicheres Training
 - Vorhängeschloss – für deinen Spind
 - Trinkflasche (nicht aus Glas) – für ausreichend Flüssigkeit

FRAGEN? WIR SIND FÜR DICH DA!

Unsere Trainer stehen dir zu den Betreuungszeiten jederzeit zur Verfügung – ob für Übungsanleitungen, Trainingspläne oder persönliche Ziele. Sprich uns einfach an!

DEIN KONTAKT ZU UNS

DEIN KONTAKT ZU UNS

E-Mail: Für Fragen & Anliegen erreichst du uns unter **info@fitstarsportsclub.de**

Website: Alle Infos & Angebote findest du unter **www.fitstarsportsclub.de/level50**

Social Media: Bleib auf dem Laufenden! Folge uns auf unseren Social-Media-Kanälen um spannende Neuigkeiten zu entdecken.





WWW.FITSTARSSPORTSCLUB.DE/LEVEL50