

GABI FASTNER

AKTIV 60+

UND BEWEGLICH MIT

Das umfassende Übungsprogramm



WO SPORT SPASS MACHT

DTB 
DEUTSCHER TURNER-BUND

MEYER
& MEYER
VERLAG

DIE AUTORIN



GABI FASTNER

Gabi Fastner ist weltweit bekannt durch ihre millionenfach gesehenen Trainingsvideos auf YouTube® und durch ihre Auftritte in der beliebten Fernsehserie TELEGYM. Viele kennen Gabi Fastner auch von ihren Fortbildungen und Workshops auf Kongressen. Sie ist staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin und unterrichtet seit 15 Jahren täglich in ihrem eigenen Sport- und Gymnastikstudio. Des Weiteren gibt sie ihr umfangreiches Fachwissen als Dozentin an einer Schule für angehende Gymnastiklehrer/-innen weiter. In den letzten Jahren hat sie zudem mehrere Trainingsgeräte und Trainingskonzepte entwickelt, darunter TOGU®Brasil und Brasil®Workout. Sie ist mehrfache Fachbuchautorin in den Bereichen Fitness und Gesundheit.

Aktiv und beweglich mit 60 +

An dieser Stelle möchte ich mich herzlich bei der Firma TOGU für die Unterstützung bei der Umsetzung dieses Buches und für ihre innovativen Produkte bedanken.

Redondo®Ball Plus, Brasil®, Aerostep®, Dynair®, TOPANGA®und Powerball® sind eingetragene Warenzeichen der TOGU GmbH.

Vielen Dank auch an meine Eltern, die sich, ohne zu zögern, als Fotomodelle zur Verfügung gestellt haben. Ihr seid super!

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus dem Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

WO SPORT SPASS MACHT

Gabi Fastner

AKTIV 60+ UND BEWEGLICH MIT

Das umfassende Übungsprogramm