

7 Fehler, die du ab 50 im Training vermeiden solltest

(... und wie du es richtig machst!)

Ein kostenloser Guide von Fidi Untermoser – Personal Trainer Erding

Servus! Ich bin Fidi, Personal Trainer aus Erding. Seit vielen Jahren begleite ich Menschen über 50 dabei, gesund, fit und schmerzfrei zu bleiben. Dabei sehe ich immer wieder dieselben Trainingsfehler, die Fortschritte bremsen oder sogar zu Verletzungen führen können. In diesem Guide erfährst du die 7 häufigsten Fehler – und wie du sie vermeidest.

Fehler 1: Nur Ausdauer statt Kraft

Viele Ü50 laufen oder wandern viel, vergessen aber das Krafttraining. Dadurch bauen sie Muskelmasse ab und verlieren Stabilität.

Lösung: 2x/Woche gezieltes Krafttraining für Beine, Rumpf und Rücken. Dazu musst du nicht in ein Fitness-Studio.

Fehler 2: Zu schneller Einstieg & zu hohe Intensität

Nach einer Pause wieder voll einsteigen führt schnell zu Überlastungen.

Lösung: Langsam steigern, der Körper benötigt speziell im höheren Alter Zeit zur Anpassung.

Fehler 3: Falsche Technik & zu viel Gewicht

Viele konzentrieren sich auf schwere Gewichte statt auf saubere Technik.

Lösung: Qualität vor Quantität – Fokus auf richtige Ausführung der Übungen.

Fehler 4: Mobilität & Beweglichkeit ignorieren

Steife Gelenke und verspannte Muskeln führen zu Schmerzen.

Lösung: tägliche 5 Minuten Mobility-Routine etablieren.

Fehler 5: Erholung unterschätzen

Der Körper ab 50 braucht mehr Regeneration.

Lösung: 48 Stunden Pause zwischen Kraft-Einheiten. Schlaf und die Sicht auf Ernährung priorisieren.

Fehler 6: Keine Individualisierung

Standardpläne passen oft nicht zu deiner Vorgeschichte oder Einschränkungen.

Lösung: Training individuell anpassen lassen.

Fehler 7: Keine klaren Ziele

Ohne Ziel fehlt Motivation und Messbarkeit.

Lösung: Konkrete Ziele setzen, z. B. „10 km in 60 Min laufen“ oder „Treppensteigen ohne Pause“.

Fazit & Nächste Schritte

Wenn du diese Fehler vermeiden und mit einem individuell abgestimmten Plan starten möchtest, dann buche dir ein kostenloses Erstgespräch mit mir.

Kontaktiere mich direkt über Instagram (@fidi_untermoser) oder per E-Mail.