



Professor für Prävention und Rehabilitation im Sport

Professor Ingo Froböse ist der richtige Ansprechpartner, wenn es um Sport und Gesundheit geht. Als „Der Fitnessdoktor“ ist er bekannt aus Presse und TV und in mehr als 30 Jahren hat er als Professor die Deutsche Sporthochschule maßgeblich geprägt.

Er ist einer der führenden Gesundheitsexperten Deutschlands und seit 2023 Partner bei fischimwasser, der Kölner Denkfabrik für Gesundheitsförderung und Prävention. Er ist Hochschulprofessor für Prävention und Rehabilitation im Sport an der Deutschen Sporthochschule Köln und leitete dort bis 2023 das Institut für Bewegungstherapie.

Einer breiten Öffentlichkeit bekannt ist Ingo Froböse als Autor von Bestsellern zu den Themen Gesundheit, Ernährung und Sport. Zudem ist er ein gefragter Medienexperte (ARD, RTL, ntv, Stern, Brigitte, Fit for fun, Men's Health u.a.) und erreicht mit dem „Formel Froböse“-Kanal bei YouTube fast 90.000 Abonnent:innen. Die „Formel Froböse“ gibt den Menschen Kompetenzen in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Regeneration und sorgt so für mehr Lebensqualität und Wohlbefinden.

Für die Themen Gesundheitsförderung und Prävention setzt er sich außerdem in seinen weiteren Tätigkeiten, z.B. als Sachverständiger des Deutschen Bundestages in Fragen der Prävention, Berater zahlreicher Krankenversicherungen und Sozialversicherungsträger sowie als Initiator vieler Institutionen, die sich um einen gesunden Lebensstil der Menschen kümmern, ein. Zu diesen Institutionen gehören auch das Institut für Qualitätssicherung in Prävention und Rehabilitation (IQPR), das Forschungsinstitut für Inklusion durch Bewegung und Sport (FiBS), der Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie (VGS) und das Forschungsinstitut für Training in der Prävention (FIT-Prävention).

Sportlich ist auch seine Vergangenheit: Während der Studienzeit wurde er mehrfach deutscher Vizemeister im Sprint über 100 Meter, deutscher Vizemeister über 200 Meter und bei den Leichtathletik-Halleneuropameisterschaften 1982 in Mailand Vierter über 200 Meter.

Ingo Froböse verkörpert, was er lehrt - er ist der Experte in Sachen Gesundheitsfragen. In seinen unterhaltsamen und lehrreichen Vorträgen begeistert er sein Publikum mit seinen Erkenntnissen aus 40 Jahren Wissenschaft und Forschung.

Themen (Auswahl):

- Power durch Pause - Stress stoppen, richtig abschalten, kraftvoll neu starten
- Runter von der Couch – Gesundes Altern durch Sport
- Hurra! Wir werden älter! (mit Peter Großmann)
- Ver-Rückt: Bewegungsvirus bekämpft Rückenschmerz

Veröffentlichungen (Auswahl):

- Muskeln – die Gesundmacher, 2023
- Der Stoffwechsel-Kompass, 2022
- Das Muskel-Workout: Über 100 hocheffiziente Übungen ohne Geräte, 2014
- Das Turbo-Stoffwechsel-Prinzip: So stellen Sie den Körper dauerhaft auf "schlank" um, 2014
- Ist es wahre Leidenschaft oder nur erhöhter Blutdruck?: Gute Gründe, das Alter nicht zu ernst zu nehmen, 2012