



**Professor für Prävention und Rehabilitation im Sport  
„Der Fitnessdokter“**

Professor Ingo Froböse ist einer der führenden Gesundheitsexperten Deutschlands – kompetent, medien erfahren und seit über 30 Jahren prägende Persönlichkeit an der Deutschen Sporthochschule Köln. Als „Der Fitnessdokter“ ist er einer breiten Öffentlichkeit bekannt – aus TV, Print und Online – und steht für fundiertes Wissen rund um Sport, Gesundheit und Prävention.

Er ist Professor für Prävention und Rehabilitation im Sport an der Deutschen Sporthochschule Köln und leitete dort bis 2023 das Institut für Bewegungstherapie. Seit 2023 ist er zudem Partner bei fischimwasser, der Kölner Denkfabrik für Gesundheitsförderung und Prävention. Als Bestsellerautor und gefragter Medienexperte (u. a. ARD, RTL, ntv, Stern, Brigitte, Men's Health) vermittelt er praxisnahe Strategien für mehr Lebensqualität. Mit seinem YouTube-Kanal „Formel Froböse“ erreicht er fast 90.000 Abonnent:innen – die Themen: Bewegung, Ernährung, Regeneration.

Sein Engagement reicht weit über die Lehre hinaus: Als Sachverständiger des Deutschen Bundestags in Fragen der Prävention, als Berater für Krankenkassen und Sozialversicherungsträger sowie als Initiator zahlreicher Einrichtungen für Gesundheitsförderung (u. a. IQPR, FiBS, VGS, FIT-Prävention) setzt er sich aktiv für einen gesunden Lebensstil der Gesellschaft ein.

Auch sportlich bringt er Spitzenleistung mit: Als ehemaliger Leichtathlet wurde er mehrfach deutscher Vizemeister über 100 und 200 Meter und belegte bei der Hallen-EM 1982 in Mailand den vierten Platz über 200 Meter. In seinen Vorträgen vereint er Wissenschaft, Erfahrung und Leidenschaft – lebendig, fundiert und motivierend. Professor Froböse verkörpert, was er lehrt: echte Gesundheitskompetenz.

**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