



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.

Geboren 1957 in Unna studiert Ingo Froböse an der Deutschen Sporthochschule in Köln und beendet sein Studium mit Diplom. Es folgen die Promotion im Jahr 1986 sowie sieben Jahre später die Habilitation. Während seines Studiums wird er mehrfach deutscher Vizemeister im Sprint über 100 Meter und über 200 Meter sowie deutscher Hochschulmeister über 200 Meter. 1982 wird er bei den Leichtathletik Halleneuropameisterschaften in Mailand Vierter über 200 Meter. Auch im Bobsport ist er während seines Studiums aktiv.

Von 1995 bis 2023 ist Ingo Froböse Hochschulprofessor an der Deutschen Sporthochschule. Er ist Leiter des Zentrums für Gesundheit durch Sport und Bewegung und des Institutes für Rehabilitation der Deutschen Sporthochschule Köln, deren Prorektor er von 1999 bis 2003 ist. Professor Froböse ist wissenschaftlicher Leiter des Institutes für Qualitätssicherung in Prävention und Rehabilitation GmbH und Vorsitzender des Wissenschaftlichen Beirates der TÜV Rheinland Group „Qualitätsoffensive im Fitnessbereich“.

Als Sachverständiger und Gutachter ist er in Gerichtsfragen zum Thema Sport und Fitness vielgefragt ebenso wie als Sachverständiger des Bundestages in Fragen der Prävention und als wissenschaftlicher Berater zahlreicher Krankenkassen, Sozialversicherungsträger sowie der Denkfabrik fishchimwasser.

Professor Froböse ist Autor und Co-Autor zahlreicher Bestseller zum Themenbereich Gesundheit, Ernährung und Sport und vielgefragter Experte in TV, Hörfunk und Printmedien wie „Stern“, „Brigitte“, „Fit for Fun“, „Men's Health“, „GQ“, n-tv und ARD.

Ingo Froböse verkörpert das, 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 Gesundheitsmacher, 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