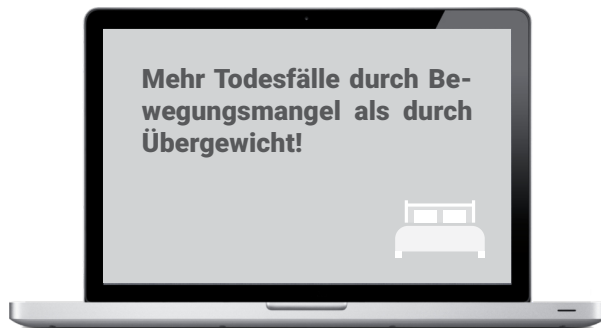


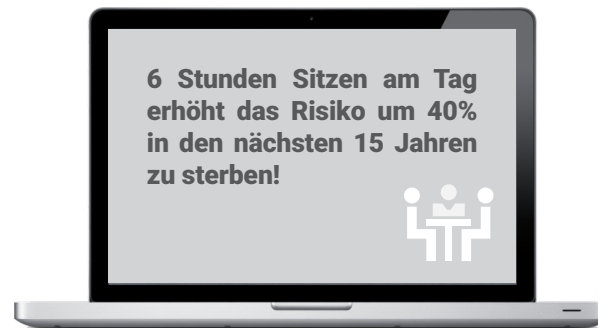
10.Kurstunde In Bewegung bleiben

Studienergebnisse zusammengefasst:



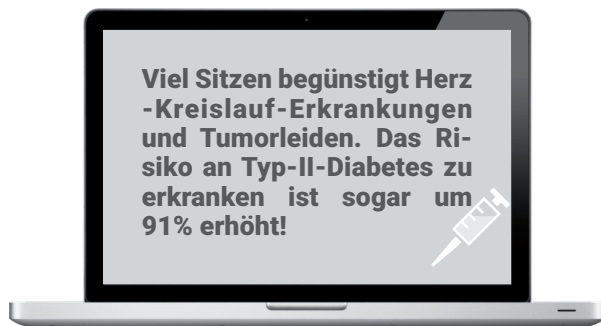
BEWEGUNGSMANGEL

Studienergebnisse



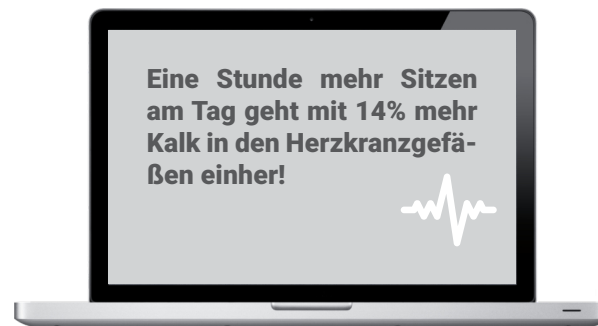
Sitzen vs Bewegung

Studienergebnisse



Erkrankungen

Studienergebnisse



Sitzen vs Herz

Studienergebnisse





100

Alle Kursinhalte des Online-Präventionskurses zielen darauf ab, Dich zu einem aktiven Leben zu bewegen. Denn Bewegungsmangel gehört zu den schwerwiegendsten Risikofaktoren!

10.Kurstunde In Bewegung bleiben

Du hast aktuell schon etwas Entscheidendes in deinem Leben geändert. Du bist in Bewegung und solltest dies auch bestenfalls bleiben. Hier ein paar Motivationsansätze:



-  Bewegung reduziert das Risiko einen Schlaganfall zu erleiden!
-  Sportlich aktive Menschen erkranken seltener an Krebs!
-  Sportlich aktive Krebspatienten haben eine höhere Überlebenschancen!
-  Wer täglich 20 Minuten in Sport investiert kann durchschnittlich 6 Jahre länger leben!

LITERATUR EMPFEHLUNGEN

Du möchtest noch mehr zu den Kursthemen erfahren bzw. Informationen aus dem Kurs vertiefen. Dann können wir Dir hierzu folgende Bücher sehr empfehlen:

Ausgewählte Literatur

- ☑ De Marées H., Heck H., Bartmus U., Sportverlag S. Sportphysiologie Bearb. v. Hermann Heck und Ulrich Bartmus. 2017.
- ☑ Frank Thömmes, Faszientraining Physiologische Grundlagen, Trainingsprinzipien, Anwendung im Team- und Ausdauersport sowie Einsatz in Prävention und Rehabilitation. Copress 2014
- ☑ Grosser M., Starischka S., Zimmermann E., Das neue Konditionstraining Grundlagen, Methoden, Leistungssteuerung, Übungen, Trainingsprogramme. München: blv; 2015.
- ☑ Robert Schleip, Johanna Bayer. Faszien-Fitness Riva Verlag 2018
- ☑ Weineck J., Sportanatomie. Balingen: Spitta-Verl.; 2008.
- ☑ Weineck J., Sportbiologie. Balingen: Spitta-Verlag 2009.

"Mein Gesundheitsmanager" (MGM) und zusammenhängende Produkte einschließlich aller Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Autoren untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.

MGM - DER 10 WOCHEN ONLINE FASZIENKURS



Viel Erfolg
Dein MGM Team