

Training im Alterungsprozess

Gesund und leistungsfähig bleiben

Gesund, leistungsfähig und stark altern

Setzen Sie positive Trainingsanreize in der Arbeit mit älter werdenden Menschen. Ausgehend von 8 Kompetenzen – Körperhaltung, Kraft/Ausdauer, Stabilität, Atmung, Gleichgewicht, Beweglichkeit, Koordination/mentale Fitness, und Kardio – werden klar aufgebaute Übungen und Trainingsvarianten abgeleitet und nachvollziehbar vorgestellt.

Das Übungsbuch liefert Trainern und Übungsleitern praxisrelevantes Hintergrundwissen zu altersbedingten Veränderungen und klare Anleitungen, um unterschiedliche Altersgruppen sinnvoll und gezielt zu trainieren.

Ein innovatives Trainingskonzept bis ins hohe Alter.

Gesund, leistungsfähig und stark altern Setzen Sie positive Trainingsanreize in der Arbeit mit älter werdenden Menschen. Ausgehend von 8 Kompetenzen - Körperhaltung, Kraft/Ausdauer, Stabilität, Atmung, Gleichgewicht, Beweglichkeit, Koordination/mentale Fitness, und Kardio - werden klar aufgebaute Übungen und Trainingsvarianten abgeleitet und nachvollziehbar vorgestellt. Das Übungsbuch liefert Trainern und Übungsleitern praxisrelevantes Hintergrundwissen zu altersbedingten Veränderungen und klare Anleitungen, um unterschiedliche Altersgruppen sinnvoll und gezielt zu trainieren. Ein innovatives Trainingskonzept bis ins hohe Alter.



45,00 €

42,06 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3 Werktage

Artikelnummer: 9783132401006

Medium: Buch

ISBN: 978-3-13-240100-6

Verlag: Georg Thieme Verlag

Erscheinungstermin: 01.03.2025

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 1. Auflage 2025

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 348 g

Seiten: 168

Format (B x H): 148 x 224 mm

