

Körpermanagement

Handbuch für Trainer und Experten in der betrieblichen Gesundheitsförderung

Gegen den inneren Schweinehund ...

von Patienten, Kunden oder Mitarbeiter sind gute Argumente ebenso gefragt wie Strategien zur Verhaltensänderung und erfolgreiche Trainingskonzepte. Dieses Praxisbuch gibt Physiotherapeuten, Fitnesstrainern, (Sport-)Medizinern sowie Experten der betrieblichen Gesundheitsförderung das Wissen aus der Sport- und Ernährungsphysiologie und Trainingsmethoden an die Hand und unterstützt sie dabei, den 'inneren Schweinehund' nachhaltig und wertschätzend an die Leine zu nehmen.

Es vermittelt Fitness- und Gesundheitsprofis aller Bereiche

- Praxisnahe Instrumente zur Leistungsdiagnostik, Planung und Durchführung von individualisierten Trainings
- Grundlagen einer leistungsfördernden Ernährung für Kopf- und Körper
- Psychologische Grundlagen zur Motivationssteigerung

Fragebögen, Messinstrumente und zahlreiche Zusatzmaterialien zum Herunterladen unterstützen bei der Entwicklung maßgeschneiderter Trainings und persönlicher Gesundheitskonzepte - zur Steigerung der Leistungsfähigkeit von Kunden und Mitarbeitern.

Gegen den inneren Schweinehund. von Patienten, Kunden oder Mitarbeiter sind gute Argumente ebenso gefragt wie Strategien zur Verhaltensänderung und erfolgreiche Trainingskonzepte. Dieses Praxisbuch gibt Physiotherapeuten, Fitnesstrainern, (Sport-)Medizinern sowie Experten der betrieblichen Gesundheitsförderung das Wissen aus der Sport- und Ernährungsphysiologie und Trainingsmethoden an die Hand und unterstützt sie dabei, den 'inneren Schweinehund' nachhaltig und wertschätzend an die Leine zu nehmen. Es vermittelt Fitness- und Gesundheitsprofis aller Bereiche - Praxisnahe Instrumente zur Leistungsdiagnostik, Planung und Durchführung von individualisierten Trainings - Grundlagen einer leistungsfördernden Ernährung für Kopf- und Körper - Psychologische Grundlagen zur Motivationssteigerung Fragebögen, Messinstrumente und zahlreiche Zusatzmaterialien zum Herunterladen unterstützen bei der Entwicklung maßgeschneiderter Trainings und persönlicher Gesundheitskonzepte - zur Steigerung der Leistungsfähigkeit von Kunden und Mitarbeitern.



59,99 €

56,07 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3 Werktage

Artikelnummer: 9783662436424

Medium: Buch

ISBN: 978-3-662-43642-4

Verlag: Springer

Erscheinungstermin: 22.12.2014

Sprache(n): Deutsch

Auflage: Erscheinungsjahr 2014

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 916 g

Seiten: 349

Format (B x H): 193 x 260 mm

