

Gesundheitswandern

Auswirkungen auf das physische und psychische Wohlbefinden

Welche spezifischen Wirkungen hat Gesundheitswandern auf Körper und Seele? Mit dieser Frage befasst sich die SRH Studie 2019, in die 59 Teilnehmer über einen Zeitraum von zwei Monaten eingebunden wurden. Das Ergebnis: Gesundheitswandern wirkt! Es steigert das Wohlempfinden, reguliert den Blutdruck, baut die Muskulatur auf und reduziert das Körperfett. Darüber hinaus motiviert es die Teilnehmer zu einem aktiveren Lebensstil. Björn Eichmann und Tobias Erhardt ermöglichen den Leserinnen und Lesern einen Einblick in die aktuelle Wissenschaft und Praxis des Gesundheitswanderns.



26,00 €

24,30 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783828844520

Medium: Buch

ISBN: 978-3-8288-4452-0

Verlag: Tectum

Erscheinungstermin: 30.04.2020

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 1. Auflage 2020

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 147 g

Seiten: 94

Format (B x H): 148 x 210 mm

