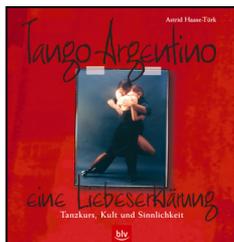


**Astrid HAASE-TÜRK: Tango Argentino – eine Liebeserklärung.** München: BLV 2003, 160 S., ISBN 3-405-16306-4, 16,95 €



Mit diesem Buch öffnet die Autorin die Tür zu einer Welt, die Millionen in ihren Bann zieht. Sie entführt den Leser zunächst nach Buenos Aires und weist ihm die ersten Schritte. Und so lernt er den Geburtsort des ursprünglichen Tango kennen, der in einer Welt bitterer Armut, von Enttäuschung und Sehnsucht entstand, grandiose Interpreten wie Carlos Gardel und unsterbliche Tänzerinnen wie Carmencita Calderon. Der Leser fängt an Milonga, Vals und Tango zu unterscheiden, nach Bühnentango und Tango de Salon zu trennen und begreift, warum der Mann zwar führt, aber der Frau stets den Vortritt lässt. Die Autorin erzählt sowohl von der mehr als 100-jährigen Geschichte des Tango als auch von seinen Charakteristika wie Haltung und Gangart, sie dokumentiert die Tango-Szenen aus Paris und Berlin, aus London, Helsinki und Moskau und eröffnet im Tanzkurs Schritt für Schritt einen Zugang. 45 Tanzelemente werden beschrieben und mit Fotoserien illustriert. Grundbewegungen (Basis-Elemente) und die komplexeren Schrittfolgen (Basis- und Aufbau-Figuren), die sich beliebig miteinander kombinieren lassen, erleichtern den Einstieg und ergänzen das Üben auf dem Parkett auf optimale Weise.

**Barbara SOBCZYK & Gerhard LANDAU: Das Mobile Klassenzimmer. Ein neuer Weg zur Entwicklungs- und Bewegungsförderung von Grundschulkindern. (Reihe Bewegungslehre und Bewegungsforschung, 17).** Immenhausen bei Kassel: Prolog 2003, 149 S., ISBN 3-934575-20-X, 19,60 €



In dem vorliegenden Buch geht es um die Idee, die herkömmliche Einrichtung von Klassenzimmern durch mobile Möbelteile zu ersetzen. Das Grundanliegen war, den negativen Effekten der „Sitzschule“ entgegen zu wirken. Das Sitzangebot besteht aus einer Halbwalze, die ein variantenreiches Sitzen ohne Anlehnungsmöglichkeit gestattet. Zur aktiven

Stärkung der Rückenkräfte muss sich das Kind nun selber „halten“. Für den Unterricht selbst bieten die leicht handhabbaren Möbelteile die Möglichkeit zu vielfältigen Inszenierungen und aktiver Mitarbeit der Kinder. Als mehrjähriges, wissenschaftlich begleitetes, an einer Grundschule angesiedeltem Projekt wurde das Mobile Klassenzimmer ein schulpraktischer Erfolg, der weit über die Erwartungen hinausging. Dieses Buch dokumentiert die Erfahrungen mit einem in wahrstem Sinne in Bewegung geratenen Unterricht, sowie auch die wissenschaftliche Begleitung des Schulversuchs mit den Ergebnissen und deren Diskussion. Weiterführende Beiträge zum Thema, was ein „bewegter“ Unterricht bewirken kann, versuchen für eine Schulpraxis im „Mobilen Klassenzimmer“ Lehrerinnen und Lehrer und darüber hinaus Erzieherinnen und Erzieher zu gewinnen.

**Gustav SCHODER (Red.): Skilaut und Snowboard in Lehre und Forschung (14).** (ash-Schriftenreihe, 14). Hamburg: Czwalina 2003, 216 S., ISBN 3-88020-431-4, 22,50 €



Das Spektrum der Beiträge dieses Bandes behandelt Themen sehr unterschiedlicher Orientierung und Aktualität. Neben didaktisch und lerntheoretisch orientierten Aspekten zur Ausbildungspraxis, sind eine psychologische Fragestellung, ein forschungsmethodisches Thema sowie ein besonderer Schwerpunkt mit sechs Beiträgen zu biomechanischen bzw. medizinischen Untersuchungen aufgenommen. Sie bestätigen einerseits die o.a. Orientierung sportwissenschaftlicher Arbeit zum Thema Schneesport an den Hochschulen. Sie zeigen aber auch, dass traditionelle Fragestellungen in einer sich schnell ändernden „Schneesportwelt“ immer wieder neu gestellt werden müssen, soll Unterricht und Ausbildung diesen Anforderungen genügen.

**Kuno HOTTENROTT & Veit URBAN: Das große Buch vom Skilanglauf.** Aachen: Meyer & Meyer 2003, 448 S., ISBN 3-89124-992-6, 28,90 €



Mit diesem umfassenden Werk zeigen die Autoren die Vielfalt des Skilanglaufsports auf. Sportler und Trainer erhalten fundierte Tipps zum Techniktraining, zur Trainingsgestaltung und zum langfristigen Leistungsaufbau. Auch zu Skiausrüstung und Skipräparation, zum Kraft- und Sommertraining, zur Ernährung und vielen weiteren Fragen gibt das Buch kompetente Antworten. Lehrer, Sozialpädagogen, Gruppen- und Übungsleiter finden darüber hinaus Anregungen zur Gestaltung von Skikursen und -freizeiten. Für Lernende steht ein bewährtes methodisches Repertoire an Übungsformen und Bewegungsaufgaben zur Verfügung.

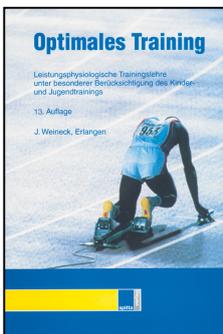
**Bernd SCHULZE: Laufen als lokale Sportkultur. Begründung, Durchführung und Evaluation des Projekts Leonardo-Campus-Run. (Edition Global-lokale Sportkultur, 10).** Münster: Waxmann 2003, 138 S., ISBN 3-8309-1320-6, 14,90 €



Der Leonardo-Campus-Run begann als Studienprojekt und entwickelte sich zu einem etablierten Event der Münsteraner Laufszene. Dieses Buch berichtet über das Studienprojekt und erläutert seine didaktisch-methodischen sowie inhaltlichen Grundlagen. Beschrieben werden Events in der modernen Gesellschaft, Laufen also lokale

Sportkultur und Projektmanagement als Organisationsmethode. Das Buch richtet sich an Lehrende und Studierende der Sportwissenschaft, Organisatoren von Laufveranstaltungen, aber auch an ein interessiertes Fachpublikum.

**Jürgen WEINECK: Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings. 13. Auflage Balingen: Spitta 2003, 796 S., ISBN 3-934211-66-6, 52,80 €**



Es ist das Anliegen dieses in der 13. Auflage erscheinenden Buches, die verschiedenen Trainingsmethoden unter sportmedizinischen und leistungsphysiologischen Aspekten transparent zu machen und dadurch ihren Einsatz zu begründen. Neben den Gesetzmäßigkeiten einer allgemeinen Trainingslehre werden vor allem spezielle Probleme der Belastbarkeit und Trainierbarkeit im Bereich des Kinder- und Jugendtrainings

erörtert. Das Buch, das sich vor allem dem Training der motorischen Hauptbeanspruchungsformen und einigen ausgewählten Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit widmet, gibt sowohl dem Spitzentrainer (-sportler) als auch dem Sportlehrer im Schulbereich eine Fülle von Hinweisen, die eine Optimierung des sportlichen Trainings ermöglicht. Konkrete Beispiele methodischer und inhaltlicher Art, die jedem Kapitel folgen, ermöglichen die direkte Umsetzung trainingswissenschaftlicher Erkenntnisse in die Trainings- und Übungspraxis.

**Joachim ROSTOCK: Haltung und Bewegung im Sport. Theorie, Aneignung, Diagnostik aus biomechanischer, bewegungs- und trainingswissenschaftlicher Sicht. Chemnitz/Norderstedt: BOD 2003, 323 S., ISBN 3-8330-1140-8, 20,00 €**



Auf drei Gegenstandsbereiche zu „Haltung und Bewegung im Sport“ konzentriert sich das vorliegende Handbuch für Sportstudenten, Sportlehrer, Trainer und Physiotherapeuten: Es sind dies grundlegende theoretische Probleme, Determinanten der Aneignung und Methoden der Diagnostik zu Haltung und Bewegung im Sport. Bei den theoretischen Problemen im Teil I

werden Haltung und Bewegung aus der Sicht der Biomechanik des menschlichen Körpers begründet, wobei Determinanten für die Kraftabgabe des Muskels und damit für Haltung und Bewegung im Mittelpunkt stehen. Motorische Voraussetzungen für Haltung und Bewegung werden anhand dreier Funktionssysteme erläutert: Energetisches (Kondition), informationsorientiertes (Koordination) und konstitutionelles Funktionssystem (Konstitution). Der Teil II gibt grundlegende Empfehlungen zur Gestaltung des Aneignungsprozesses von Haltung und Bewegung. Der Teil III stellt wichtige Analysemethoden zu Haltung und Bewegung im Überblick zusammen. Das Buch ist kein spezielles biomechanisches, bewegungs- oder trainingswissenschaftliches Lehrbuch. Erkenntnisse aus den genannten Wissenschaftsdisziplinen werden vielmehr komplex und integrativ zur Beschreibung von Gegenstandsbereichen zu Haltung und Bewegung des Menschen im Sport genutzt.

**Christina HAHN: Bausteine der Bewegungstherapie. (Junge Sportwissenschaft, 5). Schorndorf: Hofmann 2003, 404 S., ISBN 3-7780-7205-6, 24,80 €**



Verschiedene Forschungsarbeiten belegen das gesundheitsfördernde und symptomlindernde Potenzial von Bewegung. Dennoch ist die empirische Befundlage für die Bewegungstherapie widersprüchlich. Nicht zuletzt die Heterogenität in den Studieninterventionen erschwert das Ableiten eines griffigen, allgemein gültigen Resümées. Die aus diesem Problem

entstandene Forschungsidee ist durch eine breitere und vergleichende Betrachtungsperspektive gekennzeichnet. Elementare Bausteine der Sporttherapie werden isoliert und kombiniert hinsichtlich ihrer psychologisch-somatischen und psychosozialen Effekte bei ausgewählten chronischen Erkrankungen analysiert. Das Design ermöglicht sowohl Aussagen über die Wirkungen von einzelnen Bausteinen bei unterschiedlichen Indikationen als auch von verschiedenen Bausteinen bei jeweils einer Indikation. Die Analysen verweisen auf Wechselwirkungen zwischen den einbezogenen Therapieformen und Indikationsbereichen.

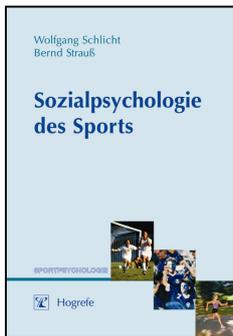
**Hans-Joachim WALTER: Fairways an Küsten und Klippen. München: BLV 2003, 224 S., ISBN 3-405-16305-6, 49,90 €**



Good old Europe – in Sachen Golf beneidet der Rest der Welt den alten Kontinent um seine wunderbaren Plätze. Und die schönsten liegen am Meer. Der Autor hat in seiner jahrzehntelangen Praxis über 1.000 Plätze selbst bespielt und stellt im vorliegenden Band rund 80 davon vor. Zwischen Grönland und

den Kanarischen Inseln entführt der Autor auf eine Entdeckungstour, die 18 Inseln, über 40 Halbinseln und 15 Länder streift. Im hohen Norden geht's los: Grönland hat einen besonderen Reiz, denn dort kann man sich im Eisgolfen versuchen. Über Island und Skandinavien führt die Reise in die britisch-irische Inselwelt mit den ältesten aller Küstenplätze. Hier liegen die berühmten „Links“, jene traditionellen, schmalen Küstenplätze zwischen Meer und fruchtbarem Land, die ihre Entstehung vor allem dem Wirken von Wind und Meer verdanken und nicht so sehr der Menschenhand. Der Bogen spannt sich weiter über Belgien, die Niederlande und Deutschland sowie zu den Plätzen in der Normandie, der Bretagne und in Südfrankreich. Die Küsten Spaniens und Portugals, Kroatiens und schließlich Italiens vervollständigen die Reise. Berühmte Klassiker – dazu gehören bis zu 500 Jahre alte Clubs –, zahlreiche Neuentdeckungen, von denen mehr als 20 erst in den letzten Jahren entstanden sind, sowie einige Geheimtipps abseits der bekannten Routen werden beleuchtet und mit faszinierenden Fotos vorgestellt. Zu jedem Platz gibt es detaillierte Beschreibungen des Kurses einschließlich ausführlicher Platzbewertung.

**Wolfgang SCHLICHT & Bernd STRAUß: Sozialpsychologie des Sports. Eine Einführung. (Reihe: Sportpsychologie, 2). Göttingen: Hogrefe 2003, 227 S., ISBN 3-8017-1724-0, 29,95 €**



Allenthalben begegnen dem aufmerksamen Beobachter sportlicher Situationen Phänomene, für deren Zustandekommen er nach plausiblen Erklärungen sucht: Wieso strömen beispielsweise Massen zu Sportereignissen, von denen die meisten sich friedlich verhalten, andere aber gewalttätig werden? Weshalb stimmen viele Menschen der Aussage zu,

dass sportliche Betätigung einen gesundheitlichen Nutzen hätte, und wieso erreichen im Durchschnitt aber nur etwa 30% der Erwachsenen ein hinreichendes Mindestmaß an körperlich-sportlicher Betätigung? Wer auf der Suche nach Antworten ist, der verliert sich alsbald im Dickicht komplexer psychologischer Theorien. Bislang fehlte in der deutschsprachigen Sportpsychologie eine komprimierte Darstellung sozialpsychologischer Theorien, die das Sportgeschehen beleuchten. Das Buch nimmt seinen Ausgang bei allgegenwärtigen Phänomenen und erklärt sie anhand sozialpsychologischer Theorien. Es führt in allgemein verständlicher Art und Weise in das sozialpsychologische Denken ein und ist damit v.a. ein unentbehrliches Werk für das Grund- und Hauptstudium der Sportpsychologie, aber auch hervorragend für Journalisten und Publizisten geeignet, die sich mit dem Phänomen des Sports vertiefend auseinander setzen wollen.

**Harald LANGE: Fangen-Laufen-Trainieren. 111 Spielformen für Schule und Verein. (Limpert Praxisbücher Sport). Wiebelsheim: Limpert 2003, 102 S., ISBN 3-7853-1674-7, 14,95 €**



Das Laufen um den Sportplatz wird von Kindern oftmals als langweilig und eintönig empfunden. Der Autor zeigt in seinem Buch, dass Kinder durch den Einbau von spielerischen Elementen ihre Lust am Laufen wiederentdecken können – ja sich sogar Trainingseffekte erzielen lassen. Er stellt 111 Laufspiele vor, die nach ihrer Spielidee in die Bereiche Fangen, Kooperieren, Geschicklichkeit, Trainieren sowie Belasten und Erholen eingeteilt sind. Je nach Intensität und Dauer sind sie für Kinder und Jugendliche in der Altersstufe von 4 bis 16 Jahren geeignet. Der Aufbau der Laufspiele ist einfach, sodass der organisatorische Aufwand gering ist. Zahlreiche angegebene Variationsmöglichkeiten erhöhen das Repertoire der Spiele um ein Vielfaches. Alle Spiele lassen sich problemlos in den Schulsport- und Vereinsalltag integrieren und bieten eine willkommene Alternative zu den herkömmlichen Aufwärm-, Staffel- oder Trainingsläufen. Die meisten der vorgestellten Spiele können zudem sowohl in der Halle, als auch im Freien ausgeübt werden.

**Helmut M. DIETL (Hrsg.): Globalisierung des wirtschaftlichen Wettbewerbs im Sport. (Reihe Sportökonomie, 5). Schorndorf: Hofmann 2003, 278 S., ISBN 3-7780-8365-1, 26,80 €**



Der Arbeitskreis Sportökonomie e.V. hat mit den in diesem Band vorgelegten Beiträgen zu seiner Tagung vom Juli 2002 in Bad Lippspringe sportpolitisch wichtige Themen aufgegriffen. Sportlicher und wirtschaftlicher Wettbewerb haben längst die Ländergrenzen überschritten, nationale Meisterschaften gelten heute nur noch als Zutritt zu den wirtschaftlich interessanten

Wettbewerben auf internationaler Ebene. Gerade durch die Medien hat die Attraktivität dieser Sportveranstaltungen noch gewonnen. Die in diesem Band dokumentierten Beiträge geben einen guten Überblick über die Globalisierung des wirtschaftlichen Wettbewerbs im Sport, zeichnen aber auch Chancen und Risiken aus sportlicher und wirtschaftlicher Sicht nach.

**Volker SCHÜRMANN: Muße. (Bibliothek dialektischer Grundbegriffe). 2., vollständig überarb. Auflage Bielefeld: Transcript 2003, 52 S., ISBN: 3-89942-124-8, 7,60 €**



Dieser Band will eine Verführungsrede zur Muße sein im Anschluss an die bekannte Unterscheidung von Karl Marx, dass es ein durch Arbeit bestimmtes „Reich der Notwendigkeit“ gebe und ein „wahres Reich der Freiheit“, jene „Kraftentwicklung, die sich als Selbstzweck gilt“. In dieser Zweiteilung ist die aristotelische Dreiteilung von Arbeit, Spiel und Muße verloren gegangen. Bereits diese theoretische Unge-

nauigkeit trug vielfach zur Preisgabe der strengen Selbstzweckhaftigkeit von Muße bei. Freiheit ist dann nicht als solche Thema und Anliegen, sondern analog zu Spiel und Freizeit soll sie noch anderem dienen: der Erholung von der Arbeit. Gegen solcherart ‚Bastelanleitung‘ für das Reich der Notwendigkeit haben Odo Marquard und Josef Pieper zentrale Einwände formuliert, die sich lohnen, ihrerseits mit Marx gegengelesen zu werden.

**Neue Zeitschrift: „Sport und Gesellschaft“**

Im Verlag Lucius & Lucius erscheint ab Januar 2004 dreimal im Jahr eine neue Zeitschrift, die sich Themen aus den Bereichen Sportsoziologie, Sportphilosophie, Sportökonomie und Sportgeschichte widmet. Geschäftsführender Herausgeber ist Prof. Dr. Jürgen Baur (Potsdam).

Weitere Informationen unter: [www.luciusverlag.com](http://www.luciusverlag.com)



**Andrzej MAJEWSKI: Fördern und Heilen durch Bewegung. Integrative Pädagogisch-therapeutische Entwicklungsförderung. Dialogisch, individualisiert und interdisziplinär. Münster, Hamburg, London: Lit 2003, 284 S., ISBN 3-8258-6672-6, 29,90 €**



Der Autor leistet einen Beitrag zu einem Paradigmenwechsel in der Bewegungstherapie. Er stellt seinen jahrelang in vielfältiger Anwendung erprobten und weiterentwickelten Ansatz der integrativen pädagogisch-therapeutischen Entwicklungsförderung (IPE) einem anderen, weit verbreiteten Verfahren zur „Sensorischen Integrations-Behandlung“ nach Ayres (SIB) von „entwicklungs- und lerngestörten“ Kindern gegenüber. An die Stelle des monokausalen, neurophysiologischen Input-Output-Konzepts der SIB tritt mit der IPE eine differenzierte, interdisziplinäre Behandlungsform, die den Menschen als Subjekt in den Mittelpunkt stellt und ihn als wichtigsten Kooperationspartner für eine erfolgreiche Behandlung auffasst. Empirischer Ausgangspunkt für die Darlegung des eigenen IPE-Konzepts ist eine komplexe Fallstudie, die von der Anamnese über die Behandlung bis zur Heilung so ausführlich dargelegt wird, dass dem Leser die Prinzipien der IPE leicht nachvollziehbar werden. Weitere Fallstudien erläutern und vertiefen die Ausführungen.

**Daniela SCHIPKE: Denken und Handeln im Wettkampfsport. (Junge Sportwissenschaft, 6). Schorn-dorf: Hofmann 2003, 214 S., ISBN 3-7780-7206-4, 19,80 €**



Sollten Leistungssportler ihre Aufmerksamkeit während des Wettkampfs auf den Bewegungsablauf richten? Erfahrene und erfolgreiche Trainer beantworteten diese Frage kontrovers, so dass sie zum Ausgangspunkt für die vorliegende Arbeit wurde. Im theoretischen Teil wird auf der Grundlage des Expertenwissens zunächst ein Modell zum Einfluss bewegungsbezogener Kognitionen auf die Wettkampfleistung entwickelt. Die einbezogenen Prozesse werden daraufhin analytisch, d.h. getrennt voneinander und unter Rückgriff auf die jeweiligen psychologischen Spezialtheorien analysiert. Daran anschließend wird die Genese der funktionalen Beziehung von Denken und praktischem Handeln aus phylogenetischer und ontogenetischer Perspektive nachgezeichnet, es wird das Zusammenwirken der Prozesse im aktuellen Handlungsvollzug aus handlungstheoretischer Sicht beschrieben und schließlich werden die alltagstheoretischen Annahmen den wissenschaftlichen vergleichend gegenübergestellt und durch sie ergänzt. Im empirischen Teil wird der Zusammenhang zwischen handlungsbegleitenden, bewegungsbezogenen Kognitionen und der Wettkampfleistung mit Hilfe qualitativer und quantitativer Methoden bei Spitzen-Athleten aus den Sportarten Basketball und Skispringen untersucht.

Sollten Leistungssportler ihre Aufmerksamkeit während des Wettkampfs auf den Bewegungsablauf richten? Erfahrene und erfolgreiche Trainer beantworteten diese Frage kontrovers, so dass sie zum Ausgangspunkt für die vorliegende Arbeit wurde. Im theoretischen Teil wird auf der Grundlage des Expertenwissens zunächst ein Modell zum Einfluss bewegungsbezogener Kognitionen auf die Wettkampfleistung entwickelt. Die einbezogenen Prozesse werden daraufhin analytisch, d.h. getrennt voneinander und unter Rückgriff auf die jeweiligen psychologischen Spezialtheorien analysiert. Daran anschließend wird die Genese der funktionalen Beziehung von Denken und praktischem Handeln aus phylogenetischer und ontogenetischer Perspektive nachgezeichnet, es wird das Zusammenwirken der Prozesse im aktuellen Handlungsvollzug aus handlungstheoretischer Sicht beschrieben und schließlich werden die alltagstheoretischen Annahmen den wissenschaftlichen vergleichend gegenübergestellt und durch sie ergänzt. Im empirischen Teil wird der Zusammenhang zwischen handlungsbegleitenden, bewegungsbezogenen Kognitionen und der Wettkampfleistung mit Hilfe qualitativer und quantitativer Methoden bei Spitzen-Athleten aus den Sportarten Basketball und Skispringen untersucht.

**DEUTSCHER VERBAND FÜR DAS SKILEHRWESEN e.V./ INTERSKI: Snowboard-Lehrplan. München: BLV 2003, 96 S., ISBN 3-405-16483-4, 16,95 €**



Der vorliegende Lehrplan informiert Snowboardlehrer umfassend und leicht nachvollziehbar über die Unterrichtsgestaltung auf der Grundlage des Bewegungsmodells TOOLS und TURIs. Für Snowboarder – Anfänger wie Fortgeschrittene – steht die Praxis im Mittelpunkt. So geht es zunächst um die Basics wie Gleichgewicht, Boardhandling, dem ersten Gleiten, Fallen und Aufstehen sowie um das Liffahren bis hin zu leichten Freestyletricks und Sprüngen. Fortgeschrittene erwarten Herausforderungen wie Buckelpisten, Fahren in steilem Gelände, Carven, Tiefschneefahren und Aspekte des Freeriding. Für jeden Teilbereich gibt es konkrete Übungsaufgaben und praktische Tipps für die Unterrichtsgestaltung.

**Kirsten Kaya ROESSLER: Sport und Schmerz – ein sportpsychologischer Ansatz zur Schmerzfor-schung. (Reihe Bewegungslehre und Bewegungsforschung, 21). Immenhausen bei Kassel: Prolog 2004, 180 S., ISBN 3-934575-24-2, 22,00 €**



Die Verbindung von Sport und Schmerz ist vielfältig. Sie umfasst sowohl Sportverletzungen als auch die freiwillige Suche nach Grenzerfahrungen und neurotische Störungen. Die Schmerzfor-schung und -behandlung hat sich vor allem auf die medizinischen Aspekte des Schmerzes konzentriert. Die Frage bleibt offen, welche psychologischen und kulturellen

Faktoren zur Entstehung und zum Verlauf von Schmerzen beitragen. Die Geschichten des Schmerzes, die Krisen und Erlebnisse, die sich hinter Verletzungen und Schmerzen verbergen, stehen im Mittelpunkt einer Untersuchung mit Leistungssportlern, Trainern und Sportstudierenden.

**Lothar SCHWARZ & Markus SCHWARZ: Herz-Kreislauf-Training. München: BLV 2003, 96 S., ISBN 3-405-16506-7, 12,95 €**



Wer ein „bewegtes Leben“ führt, reduziert sein Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, um die Hälfte. Auch Bluthochdruck oder Fett- und Zuckerstoffwechselstörungen bekommt man so leichter in den Griff. Und dem Alltagsstress läuft man einfach davon! Wer wissen will, wie man sich am besten gesund und fit hält, findet im vorliegenden Band alles Wissenswerte über effektive Bewegungsprogramme zur Vorsorge und Behandlung von Herz- und Gefäßerkrankungen.

Wer ein „bewegtes Leben“ führt, reduziert sein Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, um die Hälfte. Auch Bluthochdruck oder Fett- und Zuckerstoffwechselstörungen bekommt man so leichter in den Griff. Und dem Alltagsstress läuft man einfach davon! Wer wissen will, wie man sich am besten gesund und fit hält, findet im vorliegenden Band alles Wissenswerte über effektive Bewegungsprogramme zur Vorsorge und Behandlung von Herz- und Gefäßerkrankungen.