

Schnellhelfer Ruckenschmerz Einfach Und Wirksam B

Right here, we have countless book **Schnellhelfer Ruckenschmerz Einfach Und Wirksam B** and collections to check out. We additionally present variant types and plus type of the books to browse. The good enough book, fiction, history, novel, scientific research, as without difficulty as various other sorts of books are readily available here.

As this Schnellhelfer Ruckenschmerz Einfach Und Wirksam B , it ends going on being one of the favored ebook Schnellhelfer Ruckenschmerz Einfach Und Wirksam B collections that we have. This is why you remain in the best website to look the amazing ebook to have.

Differenziertes Krafttraining - Axel Gottlob 2014-07-28
Kraft ist die Grundlage jeder Bewegung - und Krafttraining die Grundlage vieler Sportarten Hier finden Sie das gebündelte Know-how für ein wirkungsvolles Krafttraining - in Theorie und Praxis: - Präzise und differenzierte Darstellung der Auswirkungen und biomechanische Grundlagen - Funktionelle Zusammenhänge sowie die 12 Prinzipien des

differenzierten Krafttrainings für jedes Alter und Zustand - Mit ausführlichem Praxisteil: Viele Übungen für eine effiziente Kräftigung der Rumpfmuskulatur in Wort und Bild. Besonderer Wert wird dabei auf die angemessene Dosierung der Trainingsreize und auf die richtige Durchführung gelegt. Aus dem Inhalt: - Auswirkungen eines differenzierten Krafttrainings - Grundlagen kurz und bündig -

Zwölf Prinzipien eines differenzierten Krafttrainings - Differenziertes Krafttraining des Wirbelsäulen-/Rumpfbereichs
Langbeschreibung Die ideale Kombination aus Erfahrung und Evidenz Dieses Buch hebt die Bedeutung der Muskelkraft für viele physiologische Prozesse hervor und beleuchtet neben biomechanischen Hintergründen die funktionellen Zusammenhänge des Gerätetrainings. Der Autor formuliert Kriterien für ein präzises, wirkungsvolles Krafttraining, veranschaulicht die theoretischen Hintergründe anhand zahlreicher Grafiken und gibt Richtlinien für die korrekte Umsetzung. Im ausführlichen Praxisteil sind die Übungen für eine effiziente Kräftigung der Rumpfmuskulatur erläutert und durch Fotos illustriert. Besonderer Wert wird dabei auf die angemessene Dosierung der Trainingsreize und auf die richtige Durchführung gelegt. "Differenziertes Krafttraining" bietet viele Anregungen und

Erkenntnisse für: -
Fitnesstrainer,
Sporttherapeuten, Personal Trainer - Sportlehrer, Sportstudenten, Trainer in Sportvereinen und Leistungszentren - Physiotherapeuten, Mediziner - aktive Sportler Die neue 4. Auflage wurde neu strukturiert, bezüglich der verwendeten Literatur aktualisiert und der Praxisteil um einige Übungen erleichtert. Das neue benutzerfreundliche Layout hilft dem Anwender, sei dies der Sportler selbst, oder der Therapeut, Trainer oder Sportwissenschaftler, gezielt und effizient das Training zu begleiten.

Das Public Health Buch -
Friedrich Wilhelm Schwartz
2003

Funktionsdiagnostik des Bewegungssystems in der Sportmedizin - Winfried Banzer
2013-03-08

Wie kommen Sie bei Patienten mit Störungen des Muskel- und Skelettsystems rasch zu einer gezielten Diagnose? Mit den modernen

funktionsdiagnostischen Verfahren ... erfassen Sie neben den morphologischen die vielfältigen funktionellen Gesichtspunkte, die bei Störungen des Bewegungssystems beteiligt sind. Hier erfahren Sie, * was die verschiedenen Untersuchungsverfahren, Methoden und Tests leisten und * wie sie Ihnen eine sichere Basis für Planung, Steuerung und Ergebnisevaluation präventiver, therapeutischer und rehabilitativer Interventionen liefern. Evidenzbasiert und praxisbezogen ... werden alle Verfahren und Tests dargestellt: * die Grundlagen, * Anwendungsbereiche, * Untersuchungs- und Messmethodik, * Auswertung und Beurteilung, * Praxisbeispiele. Interessant * für Ärzte, Sportwissenschaftler, Bewegungstherapeuten, Trainer und Studierende, die sich mit Prävention und Rehabilitation von Störungen des Bewegungssystems und Leistungs- und

Funktionsdiagnostik befassen, * für in der Sozialmedizin Tätige, die sich mit Fragen des Qualitätsmanagements und der Dokumentation beschäftigen.

Handbuch Sportpsychologie
- Maike Tietjens 2006

Gesundes Führen - Mathias Lohmer 2017-12-15
Gesunde Menschen - gesundes Unternehmen Die wachsenden Anforderungen in der Arbeitswelt gehen mit einer Zunahme von psychischen Erkrankungen einher. Dieses Buch hilft Führungskräften, ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern eine gelingende Life-Balance zwischen Arbeit, sozialen und psycho-physischen Bedürfnissen zu ermöglichen. Die Autoren, jeder von ihnen ein erfahrener Experte, berücksichtigen die neuesten Erkenntnisse der psychosomatischen Medizin und verdeutlichen die enorme Relevanz einer guten Unternehmensführung für die Gesundheit der Mitarbeiter und damit für die Gesundheit des Unternehmens. Der Fokus

liegt dabei auf dem „Wie“ der Zusammenarbeit und Kommunikation. Weitere Themen sind Strategien des betriebsinternen Konfliktmanagements und Maßnahmen gegen Mobbing sowie die Entstehung von Burnout. Die 2. Auflage greift die jüngsten Entwicklungen auf: Wie lassen sich die Neuerungen der „Arbeitswelt 4.0“ als Chance für „gesundes Führen“ nutzen? Was steckt hinter der zunehmenden Arbeitsverdichtung, und wie kann man darauf reagieren? Und wie gelingt es, Krisen schon im Vorherein durch betriebliches Gesundheitsmanagement vorzubeugen? Das praxiserprobte Buch gibt wertvolle Hilfestellungen, um die „Ressource Gesundheit“ des Personals ganzheitlich und nachhaltig zu fördern. Es richtet sich an Coaches, Berater und Führungskräfte in Unternehmen, Behörden und Kliniken. Keywords: Gesundheitsmanagement in Unternehmen, Mitarbeiterführung,

Stressprävention, Burnout-Prophylaxe, Konfliktmanagement, Krisenintervention, Arbeitsverdichtung, Arbeiten 4.0, Mobbing
Der wiederentdeckte Körper - Helmut Milz 1994

Handbuch motorische Tests - Klaus Bös 2001

Dieses Handbuch enthält eine Zusammenstellung von rund 200 Diagnoseverfahren, die die Erfassung und Beurteilung motorischer Handlungen und motorischen Verhaltens auf der Ebene von Fähigkeiten, Funktionen und Verhaltensaspekten möglich machen. Neben Verfahren für die traditionellen Anwendungsfelder sportwissenschaftlicher Diagnostik werden auch motorische Diagnoseverfahren für die Bereiche Gesundheitssport, Sporttherapie, Moto- und Sonderpädagogik, Entwicklungs- und Gesundheitspsychologie dargestellt.

Themenorientierte kleine

Spiele - Helga Adolph 1995

Ich geh' offline - Günter
Lehmann 2013-09-01

Rückenschule - Hans-Dieter
Kempf 2003

Entspannungsverfahren - Franz
Petermann 2014-08-25

Selbstmanagement-Therapie

- Frederick H. Kanfer
2013-07-02

Mit diesem Buch liegt die erste umfassende Darstellung der "Selbstmanagement-Therapie" für den deutschsprachigen Raum vor. Der Ansatz - von manchen als "humanistische Form der Verhaltenstherapie" bezeichnet - wurde ursprünglich in den USA vom Erstautor Frederick H. KANFER entwickelt. Von Anfang an lag ein zentrales Anliegen darin, einen einseitig auf externe Verhaltensbedingungen bezogenen Standpunkt (wie er etwa noch im klassisch behavioristischen Ansatz zu finden ist) zu überwinden und durch eine umfassende

"Systemperspektive" zu ersetzen. Dadurch sind interne Personfaktoren (z. B. Ziele, Werte, Emotionen etc.) ebenso adäquat zu berücksichtigen wie Einflüsse aus biologisch-physiologischen Quellen. Im Laufe von ca. 30 Arbeitsjahren - zunächst in der theoretischen Forschung und dann immer mehr im unmittelbaren klinisch-therapeutischen Bereich - wurde der Ansatz modifiziert, verbessert und ausgeweitet; bedeutsame Befunde der Grundlagenforschung hinsichtlich sozialer, psychologischer und biologischer Prozesse gehören heute mit zum Fundus der Selbstmanagement-Therapie. Das Hauptaugenmerk liegt dabei weniger auf spezifischen symptombezogenen Behandlungsmethoden, sondern auf Konzepten, Strategien und Prozessen, die generell für therapeutische Veränderungen von Bedeutung sind. Aus diesem Grund überschreitet das Konzept auch häufig die Grenzen traditioneller psychotherapeutischer

Schulrichtungen. Die Selbstmanagement-Perspektive wurde - theoretisch wie praktisch - auch von den Co-Autoren (Hans REINECKER und Dieter SCHMELZER) in der Bundesrepublik

Deutschland fortgesetzt und weiterentwickelt. Dabei existierten im deutschen Sprachraum bisher lediglich einige Zeitschriftenbeiträge oder Bücher, die selektive Einzelaspekte des Ansatzes behandeln. Dies gab mit dem Ausschlag dafür, eine umfassende, lehrbuchartige Darstellung der Selbstmanagement-Therapie in deutscher Sprache zu planen.

Psychosoziale Ressourcen im Sport - Ralf Sygusch 2007

Angewandte Physiologie - Frans van den Berg 2007

Die neue Rückenschule: der Nacken - Hans-Dieter Kempf 2011

Bekannte Rückenexperten geben praktische Hilfe zu Nackenbeschwerden. Selbstcheck und Übungen sollen die Patienten zur

Selbsthilfe und zum kompetenten Umgang befähigen.

Psychologische Schmerztherapie - Heinz-Dieter Basler 2013-04-17

Der Erfolg der vorausgegangenen Ausgaben hat die vorliegende Neuauflage ermöglicht. Sie wurde dem derzeitigen Wissensstand entsprechend überarbeitet, ein weiteres Kapitel über neuere Entwicklungen in der Psychoimmunologie bei chronischem Schmerz kam hinzu. Das bewährte Konzept, umfassend auf psychologische Aspekte chronischer Schmerzen einzugehen, wurde beibehalten. Klinisch tätige Psychologen und Ärzte erhalten hier eine Einführung und ein Nachschlagewerk zur Psychologie des Schmerzes. Der theoretische Ansatz ist bewußt breit gewählt, und neben verhaltensmedizinischen sind auch psychoanalytische und anthropologische Konzepte berücksichtigt, um das vorhandene Spektrum theoretischer Grundlagen sowie diagnostischer und

therapeutischer Maßnahmen darzustellen.

Sport mit Sondergruppen -

Hermann Rieder 1996-01-01
Sondergruppen oder spezielle Bezugsgruppen des Sports finden immer deutlicher die Aufmerksamkeit der Sportwissenschaft, auch von medizinischen und psychologischen Fachrichtungen. Es geht dabei um Kinder, Erwachsene und Älterwerdende, die aus gesundheitlichen Gründen, wegen Behinderungen oder Krankheit den Schutzfaktor Bewegung und seine Benefits nutzen können und müssen. Kinder und Jugendliche, u.a. mit Haltungsauffälligkeiten, in (Sonder-)Schulen und Sportvereinen gehören ebenso dazu wie u.a. die ambulanten Sportgruppen (Herzgruppen, Osteoporosegruppen) und die stationären Reha-Einrichtungen. Sie alle benötigen spezielle Sport- und Bewegungsprogramme, die eine Planung, Durchführung und Evaluation bei etwa 100 Bezugsgruppen verlangen.

Grundriss der

Sportpädagogik - Robert Prohl 2006

Lehrbuch Faszien - Robert Schleip 2014-11-02

Faszien - alles über die wichtigen Gewebeschichten
Das Lehrbuch Faszien informiert über einen ganz neuen Forschungs- und Therapiebereich: Die Faszie bildet ein zusammenhängendes Spannungsnetzwerk, das den gesamten menschlichen Körper durchzieht und durch das jedes einzelne Organ, jeder Muskel, selbst jeder Nerv und jede Muskelfaser eingehüllt und eingebunden wird. Das bisher unterschätzte „Binde-Gewebe“ - die Faszie - ist inzwischen Gegenstand eines rasch wachsenden Forschungsgebiets geworden, weil man erkannt hat, welche wichtige Rolle sie in Gesundheit und Krankheit spielt. Ob Praktiker, die die Manipulation dieses körperweiten Gewebes therapeutisch einsetzen möchten oder Wissenschaftler - das Buch liefert Ihnen alle relevanten Informationen

systematisch
zusammengefasst. Das knapp
80-köpfige Autorenteam setzt
sich zusammen aus Praktikern
der manuellen Therapien und
Wissenschaftlern
unterschiedlichster Disziplinen.
Sie alle vermitteln Ihnen das
notwendige Grundlagenwissen
über die Faszie sowie konkrete
Behandlungsmöglichkeiten.
Aus dem Inhalt: Anatomie und
Physiologie der Faszie Die
Faszie als
Kommunikationsorgan Fasziale
Kraftübertragung
Erkrankungen und
Therapieformen Die neuesten
wissenschaftlichen
Untersuchungsmethoden Über
den / die Autoren Robert
Schleip: Certified Rolfer®
(zertifiziert 1978, als damals
erster deutscher Rolfer).
Certified Feldenkrais
Practitioner® (zertifiziert
1987). Promotion zum Dr. biol.
hum. an der Universität Ulm
(2006). Diplompsychologe seit
1980 (Universität Heidelberg).
Heilpraktiker (seit 1980).
Research Director der
European Roling Association
e.V. Lehrbeauftragter des Rolf

Institute, Boulder, Colorado,
sowie der European Roling
Association e.V. Vorstand der
Deutschen Gesellschaft für
Myofascial Release (DGMR)
e.V. Direktor der Somatics
Academy, München Tom
Findley: 1973 7 MD
Georgetown University, 1983
PhD Physical Medicine and
Rehabilitation, University of
Minnesota, 1983 Board
Certified, Physical Medicine
and Rehabilitation, 1985 Board
Certified, American Association
of Electrodiagnostic Medicine,
1987-90 Research Director,
Rolf Institute, 1993 Started
Structural Integration program
at Kessler Institute for
Rehabilitation, NJ, 1993 Basic
Training, Guild for Structural
Integration, 1998 Advanced
Training, Rolf Institute, 2005
Research Director, Rolf
Institute, 2006 Started Roling
program at East Orange VA
Medical Center, NJ. Leon
Chaitow: Leon Chaitow, Dozent
an der University of
Westminster in London.
International bekannter
Dozent, Autor und Praktiker.
Autor zahlreicher Bücher (auch

Elsevier Deutschland).
Fitness-Krafttraining - Wend-
Uwe Boeckh-Behrens 2000
Kraft spielt als Basisfähigkeit
für fast alle Sportarten eine
bedeutende Rolle. Schon
immer im Leistungssport, aber
auch im
gesundheitsorientierten und
präventiv ausgerichteten Sport
werden zunehmend die
positiven Wirkungen des
Krafttrainings erkannt, ebenso
in den Bereichen Fitness und
Bodybuilding. Dieses Buch
erklärt die Methoden des
Krafttrainings, und vor allem
präsentiert es erstmalig,
wissenschaftlich abgesichert,
die wirklich besten und
effektivsten Übungen für
Bauchmuskulatur,
Rückenmuskulatur, Hüft- und
Beinmuskulatur, Brust-,
Schulter- und Armmuskulatur.
Dabei werden die Top-Übungen
besonders betont für jeden
Körperbereich.

Verhaltensmedizin -
Wolfgang Miltner 1986-05-01
Mit einem Geleitwort von
Miller, Neal E.

Sanftes Rückentraining -
Michael Tiemann 2009

**Biomechanische und
neurophysiologische
Veränderungen nach ein-
und mehrfach-seriellem
passiv-statischem
Beweglichkeitstraining** -
Stefan R. Schönthaler 2002
Beweglichere Menschen
unterscheiden sich von
unbeweglicheren durch die
Fähigkeit, grössere willkürlich
ansteuerbare
Bewegungsreichweiten
einnehmen zu können. Sucht
man allerdings
Erklärungsansätze für die
trainingsbedingte Veränderung
der Bewegungsreichweite, so
wird deutlich, dass ursächliche
Mechanismen noch wenig
erforscht sind. In den meisten
wissenschaftlichen Studien am
Menschen wird das Ausmass
der Beweglichkeit des
myotendinösen Gewebes
indirekt durch den Parameter
"maximale
Bewegungsreichweite"
operationalisiert. Rückschlüsse
über ursächliche Mechanismen
können daraus nicht gezogen
werden. In dieser Studie
wurden deshalb neben der
Bewegungsreichweite nicht

invasive Einflussfaktoren (Dehnungsspannung, elektrische Muskelaktivität) unter besonderer Berücksichtigung morphologischer sowie neurophysiologischer Mechanismen untersucht. Hierbei wurden Trainingsadaptationen nach kurz- und längerfristig andauerndem Beweglichkeitstraining betrachtet. Zudem sollte gezeigt werden, dass trainingsbedingte Effekte über einen gewissen Zeitraum stabil sind (Überdauerungseffekte) und dass sich auch in der nicht trainierten Extremität ein Trainingseffekt einstellt (kontralateraler Transfer).

Bewegungsspiele 50Plus - Bärbel Schöttler 2010

Einführung in die Sportdidaktik - Stefan Größing 1997

Walking und mehr - Klaus Bös 2006

Entspannung erfolgreich vermitteln (Leben lernen,

Bd. 130) - Ulrike Sammer 2017-03-15

Entspannungsverfahren gehören zu den wichtigsten Therapieergänzungen, sowohl in der psychoanalytischen Therapie als auch in der Verhaltenstherapie und Gesundheitsprophylaxe. Das Buch hilft Therapeuten, Anfängerschwierigkeiten zu vermeiden und Entspannungskurse effektiv zu gestalten.

Entspannungsverfahren - seien es Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Yoga, Tai Chi, Imaginative Methoden, Biofeedback oder Funktionelle Entspannung und Atemtherapie - haben nachweislich eine heilende Wirkung bei vielen psychosomatischen Störungen und Erkrankungen. Als ergänzende Methoden im Rahmen einer Verhaltenstherapie oder Psychoanalyse haben sie darüber hinaus einen festen Platz in der psychotherapeutischen Versorgung. Therapeuten, die

Entspannungsverfahren einsetzen wollen, sowie Kursleiter finden in diesem Buch Informationen und Tips zur erfolgreichen Durchführung. Aus langjähriger Praxiserfahrung vermittelt die Autorin ihr Wissen über Fragen des Settings, der Rahmenbedingungen, der konkreten Durchführung, der Kontraindikationen und häufig auftretenden Schwierigkeiten. Meist wird die Progressive Muskelentspannung als Beispiel einer erfolgreichen Entspannungsmethode herangezogen, doch sind die Hinweise auf andere Verfahren ebenso gut anwendbar. Das Buch hilft Therapeuten und Therapeutinnen, die Entspannungsverfahren erstmals einsetzen, Anfängerfehler zu vermeiden und schon die ersten Kurse mit Erfolg für die Teilnehmer abzuschließen.

Lehren und Trainieren in der Weiterbildung - Klaus W. Döring 1997

Funktionelle Bewegungslehre -

S. Klein - Vogelbach
2013-03-09

"Menschen leben nicht in einem allgemeinen Sinne, sondern immer im Sinne einer Verhaltensänderung, die sich in beobachtbaren Formen menschlicher Leistung beschreiben lässt." ROBERT M. GAGNE Das vorliegende Lehrbuch der "Funktionellen Bewegungslehre" von Susanne Klein -Vogelbach bestätigt diese Annahme in doppelter Hinsicht: Erstens prägen die Lehrinhalte das kognitive und soziale Verhalten des Physiotherapeuten (Internationale Bezeichnung für das deutsche Berufsbild des Krankengymnasten), definieren seine fachspezifischen Fertigkeiten und strukturieren damit die therapeutischen Situationen. Zweitens geben die Lehrinhalte zusammen mit ihrer didaktischen Aufbereitung den kranken und behinderten Menschen die Möglichkeit, in der therapeutischen Situation einen aktiven, individuell angemessenen Lernprozess im Umgang mit seinen

vorübergehend geschädigten oder langfristig veränderten Funktionen durchzumachen. Um überhaupt die Phänomene der Statik und Bewegung des menschlichen Körpers, sowohl in seinen hypothetischen Normen als auch in seinen pathologischen Abweichungen wahrzunehmen und interpretieren zu können, bedarf es einer sorgfältig geplanten Schulung des Physiotherapeuten. Die Verfasserin hat der Notwendigkeit grundlegender fachspezifischer Fertigkeiten detailliert Rechnung getragen. Aus langjähriger praktischer Erfahrung im Umgang mit Patienten einerseits und in der Diskussion mit ihren Schülern andererseits entstand dieses Lehrbuch, das erstmalig das kognitive und soziale Verhalten des Therapeuten in Bezug auf einen Lehrstoff definiert, den sie selbst geschaffen hat.

Schnellhelfer Rückenschmerz - Hans-Dieter Kempf 2005

Praxisbuch Herzgruppe - Hans-Dieter Kempf 2000

Die Neue Rückenschule - Hans-Dieter Kempf 2009-12-24
Die Konföderation der deutschen Rückenschulen hat 2006 Leitlinien für die Neue Rückenschule verabschiedet. Das Manual stellt die Ziele und Inhalte ausführlich, praxisbezogen und verknüpft mit theoretischem Hintergrundwissen dar. Neu im Vergleich zu den bisherigen Rückenschul-Büchern: u.a. Vorstellung der Praxismodule anhand praktischer Beispiele; Kompetenzförderung für Kursleiter; Vorschläge für Spiele, Übungen und Vorgehensweisen; Anleitung für die Kursdurchführung eng verzahnt mit verständlich erklärten theoretischen Hintergründen.

Funktionelle Gymnastik - Erich Quenzer 1999
Die Funktionelle Gymnastik hat sich als effektivste Methode zur Dehnung und Kräftigung des Bewegungsapparates in der Praxis durchgesetzt. Dieses Buch führt in alle Bereiche systematisch und umfassend ein und liefert das unverzichtbare Wissen für

Trainer, Übungsleiter, Sporttherapeuten und alle Sporttreibende. Um die Methoden eines sinnvollen Kraft- und Beweglichkeitstrainings zu verstehen und richtig einzusetzen, werden die anatomischen, physiologischen und biomechanischen Grundlagen ausführlich und verständlich erläutert. Ein illustrierter Praxisteil stellt anschliessend zahlreiche Übungen für ein physiologisch und methodisch zweckmässiges Trainingsprogramm vor.

Gesundheitsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport - Klaus Bös 1992-01

Bewegung, Spiel und Sport sind unverzichtbare Bestandteile neuer Wege in der Gesundheitsförderung. Das vorliegende Buch analysiert die möglichen Auswirkungen gesundheits- und spassorientierten Sporttreibens aus verschiedenen Blickwinkeln der aktuellen Gesundheitsdiskussion. Die Planung von gesundheitsorientierten

Bewegungs-, Spiel- und Sportprogrammen setzt eine didaktische Analyse des Problemfeldes voraus. Eine an die individuellen Bedürfnisse angepasste Diagnosestrategie ermöglicht die entsprechende Durchführung dieser Sportprogramme, wobei Basisdiagnose und spezielle Diagnose aufeinander aufbauen. Die einzelnen Diagnoseverfahren werden genau beschrieben. Im anschliessenden Praxisteil werden vielfältige Bewegungs-, Spiel- und Sportprogramme ausführlich dargestellt.

Ganzkörpertraining - Hans-Dieter Kempf 2012-12

Resilienz - die Strategie der Stehauf-Menschen - Monika Gruhl 2022-02-14

Die emotionale Stärke, die uns durch Krisen trägt, heisst Resilienz. Gerade in unserer aktuellen Zeit sind wir auf diese innere Widerstandskraft angewiesen, welche uns Hindernisse überwinden lässt. Die Resilienztrainerin Monika Gruhl zeigt, dass jeder Mensch ein Stehauf-Mensch sein kann.

Denn Resilienz ist lernbar. Die Autorin erläutert, welche Grundhaltungen und Fähigkeiten uns resilient machen und wie wir diese erwerben können. Mit einem Sonderkapitel zur Überforderungsfalle und vielen praktischen Übungen für den Alltag. Damit wir Schicksalsschläge verkraften und gestärkt aus ihnen hervorgehen können.

Resilienz - Christina Berndt
2015-01-23

Krisen in Chancen verwandeln
Das Leben ist hart geworden im 21. Jahrhundert. Der Leistungsdruck ist groß, nicht nur im Arbeitsalltag, sondern auch im Beziehungsleben. Wie gut wäre es also, so etwas wie Hornhaut auf der Seele zu haben! Eine Lebenseinstellung, die den Blick zuversichtlich nach vorn lenkt. Eine Haltung, die auf Gelassenheit und Selbstsicherheit beruht. Es gibt Menschen, die all diese Eigenschaften haben. "Resilienz" heißt ihre geheimnisvolle Kraft. Christina Berndt erzählt davon in vielen Beispielen und beschreibt, was

Neurobiologen, Genetiker und Psychologen über die Entstehung dieser seelischen Widerstandskraft herausgefunden haben. All jenen, die diese Stärke mitunter vermissen, gibt sie aber auch ganz praktische Hilfestellung.

Psychologische Gesundheitsförderung -
Matthias Jerusalem 2003

Grundlagen der Sporttherapie -
Klaus Schüle 2004

Die Sporttherapie - eine recht junge Variante der Bewegungstherapie - gilt heute als modernes Element medizinischer Prävention und Rehabilitation. Dieses Lehrbuch führt fundiert und praxisnah in die sporttherapeutischen Grundlagen ein. Rehabilitative, arbeits- und sozialrechtliche Rahmenbedingungen stehen dabei genauso im Mittelpunkt wie wichtige Krankheits- und Schadensbilder mit ihren sporttherapeutischen Maßnahmen, Verfahren der Leistungs- und Trainingssteuerung sowie

effektives
Qualitätsmanagement. Das
Buch wurde in der 2. Auflage
völlig überarbeitet und
aktualisiert. Es eignet sich
sowohl für die Spezialisierung
im Rahmen des Sportstudiums
als auch für die berufliche
Weiterbildung zum
Sporttherapeuten.

Gesundheitssport - Dorothee
Alfermann 1998-01-01

In der Alltagsbetrachtung sind
Sport und Gesundheit
untrennbar verbunden.

Gesundheit ist für die meisten
Erwachsenen das primäre
Sportmotiv und etwa 80% der
Bevölkerung sind der Ansicht,
"dass man Sport treiben muss,
um gesund und fit zu bleiben".
Die Erforschung der
Wechselbeziehungen von Sport
und Gesundheit sowie der
Möglichkeiten einer
Gesundheitsförderung durch
sportliche Aktivierung hat sich
in den letzten Jahren zu einem

zentralen Thema in der
Sportwissenschaft entwickelt.
Die Sportanbieter, allen voran
die Sportverbände und
Sportvereine, haben im
Gesundheitssport eine Chance
für neue Angebote und neue
Zielgruppen gesehen. Damit
wird in der Bundesrepublik
eine Entwicklung Rechnung
getragen, die in der
internationalen Sichtweise von
"Sport for All" schon eine
gewisse Tradition hat. Dieses
Buch schliesst eine
Publikationslücke in
Deutschland. 38 Sport- und
Gesundheitswissenschaftler
beleuchten den Themenbereich
Sport und Gesundheit aus
unterschiedlichen Perspektiven
und ermöglichen dem Leser
einen Einblick in den Stand der
Diskussionen über Theorien,
Methoden, Wirkungen,
Akzeptanz und
Institutionalisierung des
Gesundheitssports.