



Körpermanagement: Handbuch für Trainer und Experten in der betrieblichen Gesundheitsförderung



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Körpermanagement: Handbuch für Trainer und Experten in der betrieblichen Gesundheitsförderung

Bernd Gimbel

Körpermanagement: Handbuch für Trainer und Experten in der betrieblichen Gesundheitsförderung

Bernd Gimbel

 [Download Körpermanagement: Handbuch für Trainer und Exper ...pdf](#)

 [Online lesen Körpermanagement: Handbuch für Trainer und Exp ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Körpermanagement: Handbuch für Trainer und Experten in der betrieblichen Gesundheitsförderung Bernd Gimbel

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

Körpermanagement ist das Praxisbuch für Fitness- und Gesundheitstrainer, sowie Experten in der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Die neuesten Erkenntnisse aus der Sport-, Ernährungsphysiologie und Trainingsmethodik im Kopf von Trainern nützen dem Kunden nichts, wenn nicht gleichzeitig Strategien für das Anleinen des „inneren Schweinehundes“ vermittelt werden können. Auf dem Weg, Kondition, Wohlbefinden, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit zur Erhaltung oder Verbesserung von Gesundheit nachhaltig zu fördern, stehen der Umsetzung dieses Wissens oft viele Störfaktoren entgegen, die es zu bewältigen gilt. **Körpermanagement** unterstützt Sie beim Aufbau einer qualifizierten persönlichen und betrieblichen Gesundheitsförderung Ihrer Kunden, Patienten und Mitarbeiter:

Körpermanagement – konkret- **Theorie:** medizinische, trainingswissenschaftliche, ernährungsphysiologische und motivationale Grundlagen- **Diagnostik:** Messverfahren zu Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Ernährungsverhalten u.v.m. - **Planung:** Belastungsmerkmale, Trainingsgestaltung, Ernährungsoptimierung, Stressbewältigung u.v.m.- **Durchführung:** Instrumente zur Motivationsförderung, Tipps zum Anleinen des „inneren Schweinehundes“ **Körpermanagement – praktisch-** Prüfungsrelevantes Wissen, z.B. für die Ausbildung bei der Deutschen Fitnesslehrer Vereinigung e.V. - Fragebögen und Messungen für Kunden und Klienten- Zahlreiche Zusatzmaterialien zum Herunterladen **Körpermanagement – ein Muss für alle Fitness- und Gesundheitstrainer sowie für Experten in der betrieblichen Gesundheitsförderung.**

Download and Read Online Körpermanagement: Handbuch für Trainer und Experten in der betrieblichen Gesundheitsförderung Bernd Gimbel #BZEMLN8JTS5

Lesen Sie Körpermanagement: Handbuch für Trainer und Experten in der betrieblichen Gesundheitsförderung von Bernd Gimbel für online ebook Körpermanagement: Handbuch für Trainer und Experten in der betrieblichen Gesundheitsförderung von Bernd Gimbel Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Körpermanagement: Handbuch für Trainer und Experten in der betrieblichen Gesundheitsförderung von Bernd Gimbel Bücher online zu lesen. Online Körpermanagement: Handbuch für Trainer und Experten in der betrieblichen Gesundheitsförderung von Bernd Gimbel ebook PDF herunterladen Körpermanagement: Handbuch für Trainer und Experten in der betrieblichen Gesundheitsförderung von Bernd Gimbel Doc Körpermanagement: Handbuch für Trainer und Experten in der betrieblichen Gesundheitsförderung von Bernd Gimbel Mobipocket Körpermanagement: Handbuch für Trainer und Experten in der betrieblichen Gesundheitsförderung von Bernd Gimbel EPub