

Albrecht

Training im Alterungsprozess

Gesund und leistungsfähig bleiben

Gezieltes Trainingskonzept, das sich dem Alter anpasst. Gesund und leistungsfähig im Alter? Setzen Sie positive Trainingsanreize in der Arbeit mit älteren Menschen. Ausgehend von 8 Kompetenzen - Körperhaltung, - Kraft/Ausdauer, - Stabilität, - Atmung, - Gleichgewicht, - Beweglichkeit, - Koordination/mentale Fitness, - und Cardio werden klar aufgebaute Übungen und Trainingsvarianten abgeleitet und nachvollziehbar vorgestellt. Das Übungsbuch liefert Trainern und Übungsleitern praxisrelevantes Hintergrundwissen zu altersbedingten Veränderungen und klare Anleitungen, um unterschiedliche Gruppen im fortgeschrittenen Alter sinnvoll und gezielt zu trainieren.

Cover



45,00 €

42,06 € (zzgl. MwSt.)

*vorbestellbar, Erscheinungstermin ca.
Februar 2025*

Artikelnummer: 9783132401006

Medium: Buch

ISBN: 978-3-13-240100-6

Verlag: Georg Thieme Verlag

Erscheinungstermin: 26.02.2025

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 1. Auflage 2025

Produktform: Kartoniert

Seiten: 184

Format (B x H): 155 x 230 mm

