

Inhaltsverzeichnis

1	Lebenserwartung gestern, heute und morgen	1
2	Bewegung und Gesundheit	11
3	Das Betriebsverhalten des menschlichen Antriebs	35
4	Der Trainingseffekt – immer höher, immer weiter, immer schneller	77
5	Sport ist Mord	93
6	Move for life	103
7	<i>Muscles for life</i>	151
8	Das liebe Gewicht	193
9	Koordination	211
10	Entspannung	241
11	Sanft, aber hocheffektiv	259
12	Fazit des Ganzen	281
	Literatur	293

Move for Life

Gesund durch Bewegung

Zägelein, W.

2013, XV, 307 S. 133 Abb. in Farbe., Hardcover

ISBN: 978-3-642-37642-9