

Wer länger sitzt, ist früher tot



Filesize: 8.01 MB

Reviews

This written publication is wonderful. It is rally fascinating throgh reading period. I discovered this book from my dad and i suggested this publication to find out.

(Keshawn Daugherty)

WER LÄNGER SITZT, IST FRÜHER TOT



Riva Verlag Okt 2017, 2017. Taschenbuch. Condition: Neu. Neuware - Schluss mit Rücken- und Nackenschmerzen Sitzen nimmt einen Großteil des Tages ein - ob in der U-Bahn, am Schreibtisch, in Besprechungen oder vor dem Fernseher. Doch das ständige Sitzen schädigt die Gesundheit enorm, es verkürzt die Lebens- und verlängert die Leidenszeit. Daher ist es dringend an der Zeit, an dieser Sesshaftigkeit etwas zu ändern! Wie sieht ein gesunder Arbeitsplatz aus Wie lässt sich Bewegung in den Büroalltag integrieren und welche Übungen gibt es, mit denen man im Büro, zu Hause oder auch unterwegs den Mangel ausgleichen und die sitzbedingten Schädigungen rückgängig machen kann Frank Thömmes, Rückenschullehrer und Experte für funktionelles Training und betriebliche Gesundheitsförderung, gibt eine Vielzahl an praktischen Tipps, die dabei helfen, im Büro in Bewegung und damit auch gesund zu bleiben. Von der Kräftigung und Mobilisation verschiedener Körperbereiche über Stretching-Routinen bis zu Selbstmassagen - mit diesen innovativen Übungen und Strategien können Probleme, die mit dem Sitzen zusammenhängen, hocheffektiv und ohne großen Aufwand bekämpft und Langzeitschäden erfolgreich vermieden werden. 128 pp. Deutsch.



[Read Wer länger sitzt, ist früher tot Online](#)



[Download PDF Wer länger sitzt, ist früher tot](#)

Other eBooks



Milan CityMap hallwag r/v (r) wp: Zentrum. U-Bahn. Transit. Index (City Map)

Hallwag, 2012. Map. Book Condition: New. Brand new books and maps available immediately from a reputable and well rated UK bookseller - not sent from the USA; despatched promptly and reliably worldwide by Royal Mail;

[Download Document »](#)



The Bazaar of Bad Dreams. Basar der bösen Träume, englische Ausgabe

Hodder & Stoughton Sep 2016, 2016. Taschenbuch. Book Condition: Neu. 178 mm. Neuware - A generous collection of thrilling stories - some brand new, some published in magazines, all entirely brilliant and assembled in one...

[Download Document »](#)



Barabbas Goes Free: The Story of the Release of Barabbas Matthew 27:15-26, Mark 15:6-15, Luke 23:13-25, and John 18:20 for Children

Paperback. Book Condition: New.

[Download Document »](#)



Babys machen und andere Storys

Edition Nautilus Mrz 2016, 2016. Buch. Book Condition: Neu. 214x128x mm. Neuware - Weltneuheit: Short Stories von Laurie Penny! Annie ist sauer auf ihren Mann Simon, weil dem das Baby im Kindersitz vom Autodach gefallen...

[Download Document »](#)



7 Secrets of a Phenomenal L.I.F.E.

Sound Wisdom, United States, 2012. Paperback. Book Condition: New. 201 x 130 mm. Language: English . Brand New Book. You are a Phenomenal Product! Everyone wants a phenomenal life, but few feel like they are...

[Download Document »](#)

**Superdudes (T.W.E.R.P.S. (Gamescience))**

Gamescience (Lou Zocchi). Softcover. Book Condition: New. Gamescience (Lou Zocchi) T.W.E.R.P.S. (Gamescience) Superdudes (MINT/New) Manufacturer: Gamescience (Lou Zocchi) Product Line: T.W.E.R.P.S. (Gamescience) Type: Softcover Code: GSC10465 Author: Norman Morin, Jr., Brian Rayburn, Niels Erickson Please

[Read ePub »](#)

**Coronation Mass, K. 317 Vocal Score Latin Edition**

Petrucci Library Press. Paperback. Book Condition: New. Paperback. 56 pages. Dimensions: 9.6in. x 6.7in. x 0.1in.Otto Taubmanns classic vocal score of Mozarts Coronation Mass was first issued in the early 20th century and has become

[Read ePub »](#)

**A Sacred Foundation The Importance of Strength in the Home Schooling Marriage by Michael Farris and L Reed Elam 2000 Paperback**

Book Condition: Brand New. Book Condition: Brand New.

[Read ePub »](#)

**From Text Maps to Memory Caps: 100 More Ways to Differentiate Instruction in K-12 Inclusive Classrooms**

Paul H. Brookes Publishing Co., 2013. Softcover. Book Condition: New. Differentiated instruction is simple and fun with this treasure trove of ready-to-use adaptations for grades K-12. All teachers-especially fans of Kluth & Danaher's From Tutor

[Read ePub »](#)

**L. M. Montgomery Short Stories, 1905-1906**

CreateSpace Independent Publishing Platform. Paperback. Book Condition: New. This item is printed on demand. Paperback. 214 pages. Dimensions: 8.9in. x 5.9in. x 0.6in.At sunset Sidney hurried to her room to take off the soiled and

[Read ePub »](#)