

## Wer länger sitzt, ist früher tot



Filesize: 4.76 MB

### **Reviews**

*A whole new eBook with an all new standpoint. It is actually rally fascinating throgh reading through time period. You wont truly feel monotony at anytime of your own time (that's what catalogues are for relating to when you request me).*

*(Claire Bartell)*

## 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](#)

## Related eBooks



### Psychologisches Testverfahren

Reference Series Books LLC Nov 2011, 2011. Taschenbuch. Book Condition: Neu. 249x191x7 mm. This item is printed on demand - Print on Demand Neuware - Quelle: Wikipedia. Seiten: 100. Kapitel: Myers-Briggs-Typindikator, Keirsey Temperament Sorter, DISG,...

[Save Book](#)

»



### Have You Locked the Castle Gate?

Addison-Wesley Professional. Softcover. Book Condition: Neu. Gebraucht - Sehr gut Unbenutzt. Schnelle Lieferung, Kartonverpackung. Abzugsfähige Rechnung. Bei Mehrfachbestellung werden die Versandkosten anteilig erstattet. - Is your computer safe Could an intruder sneak in and steal...

[Save Book](#)

»



### Adobe Indesign CS/Cs2 Breakthroughs

Peachpit Press, 2005. Softcover. Book Condition: Neu. Gebraucht - Sehr gut Unbenutzt. Schnelle Lieferung, Kartonverpackung. Abzugsfähige Rechnung. Bei Mehrfachbestellung werden die Versandkosten anteilig erstattet. - Adobe InDesign is taking the publishing world by storm and...

[Save Book](#)

»



### The Java Tutorial (3rd Edition)

Pearson Education, 2001. Softcover. Book Condition: Neu. Gebraucht - Sehr gut Unbenutzt. Schnelle Lieferung, Kartonverpackung. Abzugsfähige Rechnung. Bei Mehrfachbestellung werden die Versandkosten anteilig erstattet. - Praise for "The Java' Tutorial, Second Edition" includes: "This book...

[Save Book](#)

»



### The Ethical Journalist (New edition)

SAGE Publications Ltd. Paperback. Book Condition: new. BRAND NEW, The Ethical Journalist (New edition), Tony Harcup, 'Harcup's interviews with local journalists reveal the complexity of acting ethically through insightful discussions of professional rivalry, the demands...

[Save Book](#)

»

**Access2003 Chinese version of the basic tutorial (secondary vocational schools teaching computer series)**

paperback. Book Condition: New. Ship out in 2 business day, And Fast shipping, Free Tracking number will be provided after the shipment. Pages Number: 192 Publisher: People's Post Pub. Date :2011-10-01 version 1. Access 2003 Tutorial

[Save eBook](#)

»

**The new era Chihpen woman required reading books: Chihpen woman Liu Jieli financial surgery(Chinese Edition)**

paperback. Book Condition: New. Ship out in 2 business day, And Fast shipping, Free Tracking number will be provided after the shipment. Paperback. Pub Date :2012-05-01 Pages: 247 Publisher: Jilin Publishing Group title: new era Chihpen

[Save eBook](#)

»

**Sarah's New World: The Mayflower Adventure 1620 (Sisters in Time Series 1)**

Barbour Publishing, Inc., 2004. Paperback. Book Condition: New. No Jacket. New paperback book copy of Sarah's New World: The Mayflower Adventure 1620 by Colleen L. Reece. Sisters in Time Series book 1. Christian stories for

[Save eBook](#)

»

**Readers Clubhouse B People on My Street**

Barron s Educational Series, United States, 2006. Paperback. Book Condition: New. 221 x 147 mm. Language: English . Brand New Book. This is volume two, Reading Level 2, in a comprehensive program (Reading Levels 1

[Save eBook](#)

»

**Readers Clubhouse Set a the Caterpillar**

Barron s Educational Series, United States, 2006. Paperback. Book Condition: New. Mary Collier (illustrator). 221 x 147 mm. Language: English . Brand New Book. This is volume five, Reading Level 1, in a comprehensive program

[Save eBook](#)

»