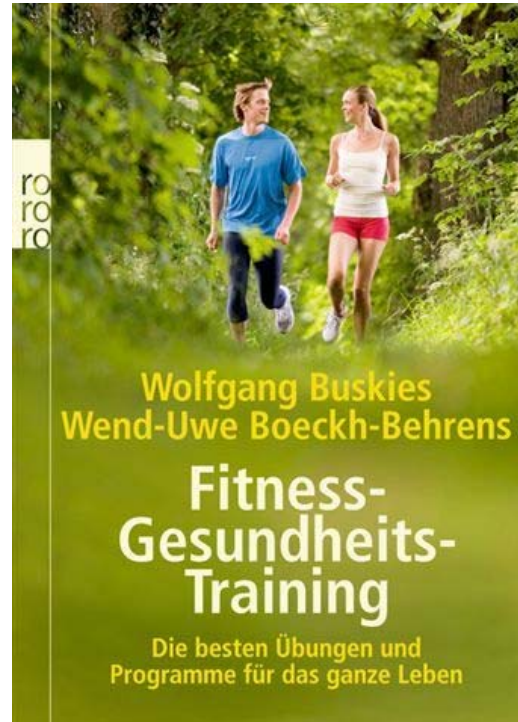


Notizen für die Medien □ Notizen für die Medien □ Notizen für die Medien □ Notizen für die Medien

## Notizen aus der Universität Bayreuth

### **Fitness-Gesundheits-Training-Ratgeber von Bayreuther Wissenschaftlern veröf- fentlicht**

Professor Wolfgang Buskies, außerplanmäßiger Professor am Institut für Sportwissenschaft der Universität Bayreuth hat jetzt zusammen mit dem pensionierten Akademischen Direktor Wend-Uwe Boeckh-Behrens (Institut für Sportwissenschaft der Uni Bayreuth) einen neuen Ratgeber über „Fitness-Gesundheits-Training“ veröffentlicht. „Bewegung ist alles!“, lautet deshalb auch die Einführung. Das Buch der beiden angesehenen Experten und Erfolgsautoren deckt den kompletten Bereich von Gesundheit und Fitness durch Bewegung umfassend ab. Es bietet Hintergrundwissen und praxisnahe Informationen ebenso wie konkrete Anleitungen. Es setzt die neuesten Erkenntnisse der Fitnessforschung allgemeinverständlich und praktisch um und motiviert so zu einem lebenslangen aktiven Lebensstil. Es spricht den noch unentschlossenen Neueinsteiger ebenso an wie den routinierten, erfahrenen Fitnessfan, Breitensportler aller Disziplinen, Fitnesstrainer, Übungsleiter, Sportlehrer und Sportstudenten. Die Themenschwerpunkte Ausdauer, Kraft, Stretching, Rücken, Entspannung, Ernährung machen es zu einem Standardwerk der Sport- und Fitnessliteratur. Der im Rowohlt-Verlag erschienene Ratgeber umfasst 364 Seiten und ist im Buchhandel für 16,95 EURO erhältlich. (ISBN 978 3 49961084 4).



32 Zeilen / 1.219 Zeichen