

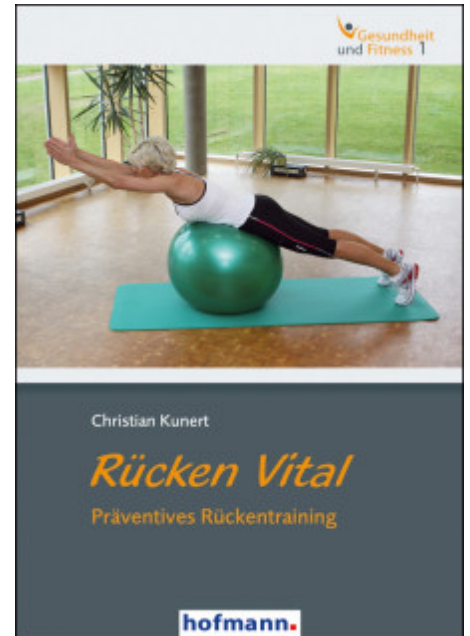
Buchtipp: Rücken vital

Das Buch beschreibt ein standardisiertes Übungsprogramm im Gesundheitssport und bildet eine qualitätsgesicherte Basis für Kurs- und Übungsleiter zur Durchführung von Wirbelsäulen- und Rückenkursen.

Strukturell besteht das Buch aus 10 Übungseinheiten zu je 90 Minuten und wurde unter aktuellen sportwissenschaftlichen und gesundheitssportlichen Aspekten entwickelt.

Inhaltlich wird nach einer kurzen theoretischen Einführung, in der unter anderem der Aufbau des Programms beschrieben wird, jede einzelne Programmsequenz von der Aufwärmphase bis zur Entspannung vorgestellt und mit einer Vielzahl an praktischen Spiel- und Übungsbeschreibungen in Wort und Bild versehen. Detaillierte Stundenbilder runden das Werk ab und machen es zu einem Leitfaden für die Trainingspraxis.

Markus Küffer, Leiter Mediathek, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen



Buch ausleihen: Kunert, C. (2012): Rücken vital. Präventives Rückentraining. Schorndorf: Hofmann.

Quelle: Hofmann-Verlag



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO