

# Planung eines Präventions- und Gesundheitssportkonzepts für eine Fitnessanlage - Dennis Horn

[DOWNLOAD HERE](#)

Die Bedeutung von Prävention und Gesundheitssport für die Gesundheit wird in Deutschland in naher Zukunft weiter zunehmen. Nicht alleine wegen den bestehenden Haupttodesursachen Herzkreislauferkrankungen und Krebs, sondern vielmehr wegen der bevorstehenden Überalterung der Bevölkerung. Die Gesundheit ist das höchste Gut des Menschen und sollte in einer modernen Lebensführung mit allen Mitteln gefördert und erhalten werden. Die Sozial- und Krankenversicherer in Deutschland haben durch die Finanzierungs- und Strukturkrise bereits begonnen unser altes kurativ ausgerichtetes Gesundheitssystem durch Reformen und Bonussysteme einen präventiven Charakter zu verleihen. Auf lange Sicht hin ist es kostengünstiger, sinnvoller und effektiver das Auftreten von chronischen Krankheiten zu verhindern, als an ihren Symptomen herumzukurieren. Die Aufgabe wird sein, gerade im Bereich Breiten- und Freizeitsport, der größten und wichtigsten Untergruppe des Gesundheitssports gut angelegte Konzepte zu erstellen, den Menschen zu gesundheitsbewusstem 'Lifetime- Fitness' hinzuführen. Laut einschlägigen Branchenstudien waren es im Jahr 2001 schon 5,4 Millionen Trainierende in 6500 Fitnessanlagen. Trotz eines steigenden Trends mit regem Interesse an Gesundheitskonzepten zu einer besseren Lebensführung liegt die Fluktuationsrate in den Fitnessstudios bei 30-40%. Hier müssen gut durchdachte Konzepte greifen, deren Inhalte aus einer optimalen Verbindung von theoretischen Informationen und praktischen Schulungen den Trainierenden befähigen eigenverantwortlich seine Gesundheit langfristig zu verbessern und zu erhalten. Wenn ihm bewusst gemacht wurde, dass regelmäßiges Sporttreiben das effektivste und nebenwirkungsfreiste Medikament ist, kann er beginnen seine individuellen Risikofaktoren zu minimieren und Schutzfaktoren für den Erhalt seines körperlichen und geistigen Wohlbefindens aufzubauen. Durch Erreichen dieses Zieles können wir den Haupttodesursachen, Zivilisations- und Bewegungsmangelkrankheiten vorbeugen. Ebenso können bereits im Jugendalter altersbedingten degenerativen Prozessen für

einen vitalen und schmerzfreien Lebensabend aufgebaut werden. Author: Horn, Dennis Publisher: GRIN Verlag Illustration: N Language: GER Title: Planung eines Präventions- und Gesundheitssportkonzepts für eine Fitnessanlage Pages: 00012 (Encrypted PDF) On Sale: 2004-01-01 SKU-13/ISBN: 9783638303934 Category: Sports & Recreation : General

[DOWNLOAD HERE](#)

**Similar manuals:**

[Spring Flowers At Wahweap Bay Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[Spring Flowers And Badlands Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[Spring Flowers And Badlands Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[Spring Flowers And Badlands Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[Late Afternoon At Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[View From Alstrom Point At Lake Powell Gunsight Butte And Navajo Mountain Glen Canyon National Recreation Area Arizona Utah USA](#)

[View From Alstrom Point At Padre Bay Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area Arizona Utah USA](#)

[Spring Flowers And Badlands Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Tutzing At The Starnberger Lake Holiday Region Recreation Area For Munich Upper Bavarian Watering Lake People At The Beachside Watering Sunshade Boats On The Lake](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Tutzing At The Starnberger Lake Holiday Region Recreation Area For Munich Upper Bavarian Watering Lake People At The Beachside Watering Sunshade Boats On The Lake](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Tutzing At The Starnberger Lake Holiday Region Recreation Area For Munich Upper Bavarian Watering Lake View To The Lake With Boats Old Quay And Mountain Range](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Tutzing At The Starnberger Lake Holiday Region Recreation Area For Munich Upper Bavarian Watering Lake People At The Beachside Watering Sunshade Boats On The Lake](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Capitol Of Bavaria Odeons Square Hall Of Generals With Lion And The Theatiner Church Towers Of Theatiner Church](#)

[Cleaning The Beach At The International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[Cleaning The Beach At The International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[Swimmingpool At The International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[White House At The International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[Munich, DEU, 20. May 2005 - Donnersberger Bridge In Munich, On Right Hand Side Is The General Customs Office Visible.](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Columne Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand N](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Columne Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand N](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Columne Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand N](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate General Staff Building To The Big Square](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square With Alexander Columne Built In 1834 Near Eremit](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square With Alexander Columne Built In 1834 Near Eremit](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square With Alexander Columne Built In 1834 Near Eremit](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square With Alexander Columne Built In 1834 Near Eremit](#)

[GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square](#)

[GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Columne Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand N](#)

[GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building](#)

[To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand Near Eremitage](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand And The Building Of General Staff And The](#)

[White Nights, GUS Russia St Petersburg 300 Years Old Venice Of The North At The Royal Field Memorial For Generalism Alexander Suworow](#)

[Man Jumping From A Rock Glen Canyon National Recreation Area - Utah - USA](#)

[USA Utah Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area - View From Romana Mesa](#)

[USA Utah Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area Romana Mesa Houseboat](#)

[Rock Formations Near Lake Powell, Glen Canyon National Recreation Area](#)

[USA Utah Glen Canyon National Recreation Area Traces In Sand](#)

[Big Wood River Valley, Sawtooth National Recreation Area, Idaho, USA](#)

[Alturas Lake, Sawtooth National Recreation Area, Idaho, USA](#)

[Joshua Tree, Lake Mead National Recreation Area, Nevada, USA](#)

[Joshua Tree, Lake Mead National Recreation Area, Nevada, USA](#)

[Joshua Tree, Lake Mead National Recreation Area, Nevada, USA](#)

[Privat Jet Behind A Security Fence At General Aviation Area At Munich Airport Bavaria Germany](#)

[Sarcastic Sign For Welcoming People At The Lonesome Military Station QuotGeneral Eugenio Agarrayquot At The Deserted Border Between Paraguay And Bolivia, Gran Chaco Welcome At General Eugenio Agar](#)

[Statue Of General Jose Gervasio Artigas, Plaza Uruguay, Asuncion, Paraguay](#)

[General Sherman Tree Sequoiadendron Giganteum In The Giant Forest, Sequoia NP, California, USA](#)

[Mother With Kids With A Campfire, House Boat On Lake Powell, Glen Canyon National Recreation Area, Utah, Arizona, USA](#)

[House Boat On Lake Powell, Glen Canyon National Recreation Area, Utah, Arizona, USA](#)

[Lake Powell, Glen Canyon National Recreation Area, Utah, Arizona, USA](#)