



Wohlbefinden und Gesundheit durch Sport

By Henry Kirsten

GRIN Verlag GmbH Apr 2009, 2009. Taschenbuch. Book Condition: Neu. 209x144x1 mm. This item is printed on demand - Print on Demand Neuware - Studienarbeit aus dem Jahr 2007 im Fachbereich Psychologie - Klinische u. Gesundheitspsychologie, Psychopathologie, Note: keine, Technische Universität Dortmund, 23 Quellen im Literaturverzeichnis, Sprache: Deutsch, Abstract: In der Moderne wurde der Nutzen einer regelmäßigen sportlichen Betätigung für die körperliche Gesundheit vielfach dokumentiert. Für die Sportmedizin steht außer Frage, dass regelmäßige Bewegung und sportliche Aktivität der körperlichen Gesundheit nützt (vgl. z. B. Rost 1991). Auch in der Gesundheitspsychologie wird Bewegungsmangel als gesundheitlich riskante Verhaltensweise betrachtet (vgl. Schwarzer 1992) und es werden Determinanten analysiert, die passive Personen veranlassen könnten, körperlich sportlich aktiv zu werden (z. B. Fuchs & Kleine, 1995). Doch wie sieht der Zusammenhang von Bewegung und psychischer Gesundheit denn im Detail wirklich aus? Ist es wirklich die Bewegung, die unsere Wohlbefinden und andere Faktoren steigert, oder spielen andere Variablen eine Rolle? Ist Sport für jeden geeignet, um sein Wohlbefinden zu verbessern und welche Sportarten haben einen nachweisbaren Einfluss auf unsere psychische Gesundheit? Auf derartige Fragen versucht diese Hausarbeit einen kleinen Überblick und Antworten zu geben. Anhand aktueller Forschungsergebnisse soll die Wirkung von sportlicher Bewegung auf unseren Alltag...



READ ONLINE

Reviews

It is easy to read through easier to fully grasp. It had been written very completely and useful. I am pleased to let you know that here is the greatest book we have read during my personal life and could be the very best book for possibly.

-- Miss Marge Jerde

It is really a remarkable publication I actually have possibly study. It usually is not going to cost excessive. It has been written in an exceedingly basic way and is particularly only right after I finished reading this publication through which basically transformed me, affected the way I think.

-- Dr. Breana O'Kon

Other Kindle Books



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, Eignungstest für das Medizinstudium, Adult Attachment Interview,...



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 users are hungry for breakthrough solutions to...



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 your information, or plant a virus Have...



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 stands above the rest because it has..."



Yearbook Volume 15

RareBooksClub. Paperback. Book Condition: New. This item is printed on demand. Paperback. 58 pages. Dimensions: 9.7in. x 7.4in. x 0.1in. This historic book may have numerous typos and missing text. Purchasers can usually download a free scanned copy of the original book (without...



The Pickthorn Chronicles

CreateSpace Independent Publishing Platform. Paperback. Book Condition: New. This item is printed on demand. Paperback. 112 pages. Dimensions: 9.0in. x 6.0in. x 0.3in. Pickthorn has selected some great stories as a sequel to his first book, Short Stories By Pickthorn. The Pickthorn Chronicles...