

## Wer länger sitzt, ist früher tot



Filesize: 1.27 MB

### **Reviews**

*This ebook is fantastic. It is probably the most awesome book i actually have read. I found out this ebook from my i and dad suggested this book to understand.*

*(Ethel Mills)*

## 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](#)

## Relevant eBooks



### **Milan CityMap hallwag r/v (r) wp: Zentrum. U-Bahn. Transit. Index (City Map)**

Hallwag, 2012. Map. Book Condition: New. Brand new books and maps available immediately from a reputable and well rated UK bookseller - not sent from the USA; despatched promptly and reliably worldwide by Royal Mail;

[Download eBook »](#)



### **The Bazaar of Bad Dreams. Basar der bösen Träume, englische Ausgabe**

Hodder & Stoughton Sep 2016, 2016. Taschenbuch. Book Condition: Neu. 178 mm. Neuware - A generous collection of thrilling stories - some brand new, some published in magazines, all entirely brilliant and assembled in one...

[Download eBook »](#)



### **Babys machen und andere Storys**

Edition Nautilus Mrz 2016, 2016. Buch. Book Condition: Neu. 214x128x mm. Neuware - Weltneuheit: Short Stories von Laurie Penny! Annie ist sauer auf ihren Mann Simon, weil dem das Baby im Kindersitz vom Auto dach gefallen...

[Download eBook »](#)



### **7 Secrets of a Phenomenal L.I.F.E.**

Sound Wisdom, United States, 2012. Paperback. Book Condition: New. 201 x 130 mm. Language: English . Brand New Book. You are a Phenomenal Product! Everyone wants a phenomenal life, but few feel like they are...

[Download eBook »](#)



### **L.O.V.E. Workbook for Women: Putting Your Love Styles to Work for You**

ZONDERVAN, United States, 2010. Paperback. Book Condition: New. Workbook. 224 x 150 mm. Language: English . Brand New Book. Are you ready to put your personal L.O.V.E. style to work? The L.O.V.E. Workbook for Women,...

[Download eBook »](#)

**A Dollhouse to Die For**

Berkley Prime Crime, New York, 2014. Mass Market Paperback. Book Condition: New. No Jacket. Ben Pirini (illustrator). First Berkley Prime Crime Edition. "Daisy Buchanan thinks of her shop, Sometimes a Great Notion, as more than

[Download PDF »](#)

**Die Wunderbare Kraft Der Farben: (Stupendous Colors in German)**

Createspace, United States, 2014. Paperback. Book Condition: New. Large Print. 254 x 178 mm. Language: German . Brand New Book \*\*\*\*\* Print on Demand \*\*\*\*\*.Now you can teach your babies and toddlers fifteen color in

[Download PDF »](#)

**Life in Old Cambridge Illustrations of English History by Chesterton, G. K. ( Author ) ON Jun-04-2009, Paperback**

BiblioLife, LLC, 2009. Paperback. Book Condition: New. Brand New Book. Shipping: Once your order has been confirmed and payment received, your order will then be processed. The book will be located by our staff, packaged

[Download PDF »](#)

**Mouse Tales. Mäusegeschichten, englische Ausgabe**

Book Condition: New. Publisher/Verlag: HarperCollins US | When Papa's seven little mouse boys ask for a bedtime story, Papa does even better than that-he tells seven stories, one for each boy! | Format: Paperback |

[Download PDF »](#)

**Am I Small? Yes P Vo K r Yem?: Children s Picture Book English-Armenian (Bilingual Edition)**

Createspace, United States, 2014. Paperback. Book Condition: New. Nadja Wichmann (illustrator). Bilingual. 274 x 212 mm. Language: English . Brand New Book \*\*\*\*\* Print on Demand \*\*\*\*\*.Bilingual Edition English-Armenian Am I small? - Tamia is

[Download PDF »](#)