

PRESSEMITTEILUNG

Dauersitzer von heute sind die Kranken von morgen

Praxisbuch *Körpermanagement* unterstützt Experten im Gesundheitsmanagement | Neue Strategien und Anwendungen zur betrieblichen und persönlichen Gesundheitsförderung | Springer-Portfolio im Bereich Gesundheitsförderung erweitert

Heidelberg, 12. Februar 2015. Kurze Wege, minimale Bewegungen und bis zu vierzehn Stunden tägliches Sitzen – so sieht der Arbeitsalltag des modernen Homo Sapiens aus. Während Bewegung unseren steinzeitlichen Vorfahren die Existenz sicherte, sehen viele Dauersitzer von heute Bewegung als ein lästiges Übel an. In seinem neu erschienenen Praxisbuch *Körpermanagement* knüpft Dr. Bernd Gimbel an diesen Punkt an. Er richtet sich hierbei gezielt an Gesundheitsexperten, um diese beim Aufbau einer qualifizierten persönlichen und betrieblichen Gesundheitsförderung zu unterstützen. Mit Blick auf die Praxisbücher von Hans-Dieter Kempf *Die neue Rückenschule* und *Funktionelles Training mit Hand- und Kleingeräten* erweitert der jüngste Titel das Springer-Portfolio im Bereich Gesundheitsförderung.

„Geht es um die eigene Gesundheit, so kümmern sich viele Menschen erst dann darum, wenn bereits Beschwerden aufgetreten sind“, stellt Dr. Bernd Gimbel fest und weist darauf hin, dass die ‚Dauersitzer‘ von heute, die Kranken von morgen sein können. „Obwohl allgemein bekannt ist, dass Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und weniger Stress der Schlüssel zu einem gesünderen Leben sind und die Themen Förderung und Management von Gesundheit dadurch immer stärker in den Fokus von Politik und Wirtschaft rücken, verlieren viele Menschen dennoch oft den Kampf gegen ihren ‚inneren Schweinehund.‘“ Der promovierte Sportwissenschaftler und Gesundheitsexperte unterstützt mit seinem kürzlich erschienenen Praxisbuch *Körpermanagement* Trainer und Gesundheitsexperten in ihrer Arbeit, ihre Klienten nachhaltig im Rahmen einer persönlichen und betrieblichen Gesundheitsförderung zu motivieren und zu begleiten. „Effektive Trainingsmethoden, sowie Erkenntnisse aus der Sport- und Ernährungspsychologie im Kopf von Trainern nützen nichts, wenn ihre Kunden keine klaren und nachvollziehbaren Hilfestellungen zum Erreichen ihrer Ziele erhalten.“, erklärt Gimbel. *Körpermanagement* gibt Trainern und Coaches konkrete Hilfestellungen an die Hand, wie sie ihr theoretisches Wissen um gesunde Ernährung und Bewegung an den Klienten vermitteln und Fortschritte mit diagnostischen Verfahren überprüfen können. Ziel des Gesundheitscoachings ist es, die Klienten zu einer gesundheitsbewussten Lebensgestaltung auf allen Ebenen nachhaltig anzuleiten. Gimbel führt hierbei anschaulich in trainingswissenschaftliche, medizinische und ernährungspsychologische Grundlagen ein, vermittelt Praxistipps beispielweise zur Motivationsförderung und stellt dem Leser darüber hinaus ergänzende Zusatzmaterialien im Internet bereit.

Körpermanagement richtet sich an Trainer, Lehrer und andere Experten, die Personen (z.B. Personaltrainer, Physiotherapeuten, Ärzte), Gruppen (z.B. Lehrer, Vereins- oder Fitnesstrainer) und Unternehmen im Rahmen der betrieblichen Gesundheits-



förderung auf dem Weg zu einer besseren Lebensqualität und höheren Leistungsfähigkeit begleiten.

Dr. Bernd Gimbel arbeitet als Berater und Referent in Unternehmen wie der Metro Group, Lufthansa, GMC Software Technology etc., Institutionen, Schulungsorganisationen sowie kleinen und Mittelständischen Unternehmen. Er engagiert sich im Lehrstab der Deutschen Fitnesslehrervereinigung e.V. und arbeitet als Personal Trainer namhafter Persönlichkeiten. Seit 1981 bietet Dr. Bernd Gimbel sein als Marke geschütztes KörperManagement-Konzept Unternehmen und Einzelpersonen an, die sich mit Gesundheit, Erhaltung bzw. Steigerung ihrer Leistungsfähigkeit und Lebensqualität beschäftigen.

Bernd Gimbel

[Körpermanagement](#)

Handbuch für Trainer und Experten in der betrieblichen Gesundheitsförderung

2014, 365 S., 150 Abb. Mit Online-Extras

Softcover € 44,99 (D) | € 46,25 (A) | sFr 56.00 (CH)

ISBN 978-3-662-43643-1

Auch als eBook verfügbar

Weitere Praxisbücher im Bereich Gesundheitsförderung

Hans-Dieter Kempf

[Die Neue Rückenschule](#)

Hans-Dieter Kempf

[Funktionelles Training mit Hand-und Kleingeräten](#)

Journalisten erhalten auf Anfrage ein Rezensionsexemplar von uns zugesandt. Darüber hinaus gibt es aber auch die Option, unsere Titel als eBook sofort über einen [Online-Zugriff](#) zu nutzen. Dazu müssen Sie sich lediglich einmalig registrieren.

Unser [SpringerAlert für Buchrezensenten](#) gibt Ihnen die Möglichkeit, regelmäßig zu unseren Neuerscheinungen informiert zu werden. Auch dafür müssen Sie sich einmalig anmelden und Ihr Interessenprofil eingeben.

Kontakt:

Carolin Schmidt | Springer | Corporate Communications | tel +49 6221 4878414 | carolin.schmidt@springer.com