



**UNIVERSITÄTS-
BIBLIOTHEK
PADERBORN**

Universitätsbibliothek Paderborn

Personal- und Vorlesungsverzeichnis für die Universität Paderborn

Universität Paderborn

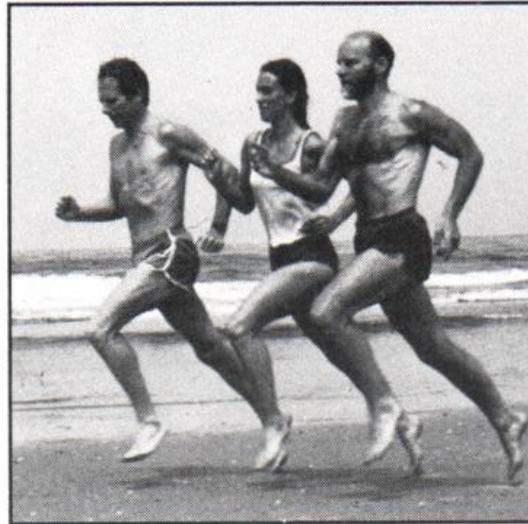
Worms, SS 1980 - WS 2006/07(2006)

Rückdeckel

urn:nbn:de:hbz:466:1-8182

Alexander Weber

**Gesundheit und
Wohlbefinden
durch regel-
mäßiges Laufen**



Viele Menschen fühlen sich in der Welt, in der sie leben und in die sie eingebunden sind, nicht recht wohl. Sie spüren, daß die Art und Weise, wie sie sich den Tag einteilen, ihre Arbeit verrichten, sich ernähren, Körper und Geist anstrengen, sich entspannen und ausruhen, nicht ihren wahren Bedürfnissen entspricht.

Auf der – oft verzweifelten – Suche nach einer Therapie von wirklich anhaltender Dauer, nach einer Möglichkeit tiefgreifender Veränderung an Körper und Seele, haben erstaunlich viele Menschen den Weg zum regelmäßigen Ausdauerlauf gefunden. Sie haben für sich selbst herausgefunden, daß selbstauferlegter körperlicher Streß in Form regelmäßigen Laufens eine sehr wichtige Funktion für ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit darstellt.

Ärzte, Psychologen und Pädagogen versuchen in einzelnen Beiträgen dies zu beschreiben und zu erklären. Es werden die verschiedenen Aspekte und Wirkungen regelmäßigen Laufens dargestellt. Durch die unterschiedlichen Blickpunkte der Autoren bietet das Buch eine Fülle von Informationen und Anregungen. Das Buch ruft somit zu einer aktiven Lebensweise auf. Es wendet sich vornehmlich an Menschen, die durch regelmäßiges körperliches Ausdauertraining (langsames Laufen) für Gesundheit und Wohlbefinden selbst sorgen wollen.

Mit Beiträgen von Dietrich Kurz, Hans-Henning Borchers, Ernst van Aaken, Klaus-Rudolf Rochau, Sonja Gehlen, Manfred Steffny, Alexander Weber.

Das Buch kostet 19,80 DM und ist im Buchhandel erhältlich.



JUNFERMANN VERLAG, PADERBORN

Wichtig für 25-jährige:

Start zum Alleinflug.

Mit 25 Jahren ist für Sie der kostenlose Mitflug in der Krankenkasse der Eltern leider beendet. Mit einer Ausnahme: Wenn Sie Grundwehr- oder Zivildienst geleistet haben, verschiebt sich die Altersgrenze entsprechend.

Danach müssen Sie Mitglied in einer Krankenkasse sein. Bei der Immatrikulation oder Rückmeldung fordert die Hochschule die Mitgliedsbescheinigung Ihrer eigenen Krankenkasse.

Als Student einer technischen Fachrichtung haben Sie die Chance, Mitglied der größten berufsspezifischen Krankenkasse zu werden:
Mitglied der TK.

Alles Wissenswerte lesen Sie in unserer Informationsbroschüre „Follow me“. Zusammen mit dieser Broschüre geben wir Ihnen gleich unseren aktuellen „Unitimer“ mit, eine 64-Seiten-Broschüre mit praktischen Informationen, Kalendarium und viel Platz für Ihre eigenen Notizen.

Wir beraten Sie gern und freuen uns auf Ihren Besuch.
Mo-Mi 9.00-15.00 Uhr,
Do 9.00-17.00 Uhr, Fr 9.00-13.00 Uhr

TECHNIKER-KRANKENKASSE
4790 Paderborn, Königsplatz 8
Tel. u. ☎ (0 52 51) 2 50 48

TK
konstruktiv und sicher



**TECHNIKER-
KRANKENKASSE**



**Ersatzkasse für die
technischen Berufe**