



Foto: ©stock.adobe.com/Syda Productions

***Kinder in Bewegung*, erscheint am 18. Juni 2020 im Meyer & Meyer Verlag, Aachen.**

Aus medizinischer Sicht ist die sportliche Aktivität bei Kindern und Jugendlichen eine wichtige vorbeugende Maßnahme gegen das vorzeitige Auftreten einer Vielzahl von internistischen und orthopädischen Erkrankungen.

Neben Spaß und Erfolgserlebnissen sollte auch das Gesundheitsbewusstsein bereits bei Heranwachsenden als Motiv für Sport und Bewegung berücksichtigt werden.

Regelmäßige Bewegung fördert nicht nur die Ausdauer, die Muskelkraft und die Koordination, sie steigert auch den Grundumsatz, stärkt das Immunsystem, hilft, Stress abzubauen und schützt vor Krankheiten im Alter.

Das Buch *Kinder in Bewegung* zeigt Eltern praktische Lösungsvorschläge auf, mit denen sie den Lebensweg ihrer Kinder positiv beeinflussen können. Insgesamt 100 Tipps gegen Bewegungsmangel und Fehlernährung liefern die Autoren dafür.

Mit diesen Tipps haben Kinder wieder Freude am Spielen und Toben und lernen darüber hinaus gesundes und genussvolles Essen schätzen.



Blick ins Buch: **Kinder in Bewegung**

Grafik: ©stock.adobe.com/lovemask

Ihr persönlicher Pressekontakt:

Rene Kierchhoff • Tel.: +49 (0) 241 95810-34 • E-Mail: rene.kierchhoff@m-m-sports.com

Meyer & Meyer Fachverlag und Buchhandel GmbH • Von-Coels-Straße 390 • D-52080 Aachen • www.dersportverlag.de

**MEYER
& MEYER
VERLAG**



Bibliografische Angaben:

Peter Gerfen, Brinja Hoffmann, Nico Kurpiers

Kinder in Bewegung:

100 Tipps gegen Bewegungsmangel und Fehlernährung

256 Seiten, Farbe

Paperback, 16,5 cm x 24,0 cm, 1. Auflage Juni 2020

ISBN 978-3-8403-7695-5,

20,00 € [D]

Über die Autoren:

Peter Gerfen ist studierter Sport- und Fitnessökonom, ehemaliger Handball-Nationalspieler und -Trainer. Als einer der gefragtesten Personal-Fitness-Trainer und Ernährungscoachs entwickelte er aus den jahrelang gesammelten sportlichen Erfahrungen und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen das MTE-Fitness-Konzept.

Brinja Hoffmann ist ehemalige Leistungssportlerin. Nach ihrem Studium der Ernährungswissenschaften an der Universität Jena ist sie derzeit als Gesundheits- Ernährungsexpertin mit ihrer eigenen Firma selbständig tätig.

Nico Kurpiers ist Professor für Bewegungswissenschaften und Gesundheitssport an der Universität Hildesheim.

Verlagskurzporträt:

Der **Meyer & Meyer Verlag** bietet die passende Literatur für jeden gesundheitsorientierten, fitnessbegeisterten und sportinteressierten Leser. Seit 35 Jahren steht unser Logo, „Die gelbe Ecke“, für Expertenwissen von anerkannten Autoren, geprüfte Inhalte durch Partner-Verbände, moderne Layouts und hochwertige Ausstattung sowie innovative und einzigartige Buchprojekte. Der familiengeführte Meyer & Meyer Verlag ist DER renommierteste Sportverlag – in Deutschland und der englischsprachigen Welt. Egal, ob interessierte Hobby- oder Profisportler oder Trainer im Leistungssportbereich, in unserem vielfältigen Verlagsprogramm findet jeder ein Fachbuch, das ihn bewegt.

Ihr persönlicher Pressekontakt:

Rene Kierchhoff • Tel.: +49 (0) 241 95810-34 • E-Mail: rene.kierchhoff@m-m-sports.com

Meyer & Meyer Fachverlag und Buchhandel GmbH • Von-Coels-Straße 390 • D-52080 Aachen • www.dersportverlag.de

**MEYER
& MEYER
VERLAG**