

## Sanfter Gesundheitssport für Vitalität bis ins Alter

Eschborn (07.04.2022) – Bewegung hält Körper und Geist ein Leben lang fit. Vielen fällt es jedoch schwer, sich dazu zu motivieren. Dabei ist gar nicht so viel und so anstrengender Sport nötig, um die gesundheitlichen Vorzüge der Bewegung zu erleben. Wichtig sei, regelmäßig am Ball zu bleiben, sagt Hans A. Bloss. Wie ein solcher „sanfter Gesundheitssport“ mit moderater körperlicher Anstrengung möglich ist – auch bei Vorerkrankungen –, beschreibt er in seinem neuen Buch „Mit Bewegung geht alles besser“ aus der Reihe „Gesundheit mit der Apotheke“.



### Mit Bewegung geht alles besser

Gesund & fit bis ins hohe Alter – so klappt es

Hans A. Bloss

Govi – ein Imprint der Avoxa Mediengruppe

Gesundheit mit der Apotheke, 2022, 96 Seiten

**Buch:** kartoniert, PZN 18049461, ISBN 978-3-7741-1666-5

**E-Book:** PDF mit Wasserzeichen,

ISBN 978-3-7741-1667-2

je 11,90 €

Hans Andreas Bloss zeigt, wie man den „inneren Schweinehund“ an die Leine legen und den Alltag mit kleinen sportiven Einheiten bewegungsintensiver gestalten kann. Dabei empfiehlt er konkrete Maßnahmen bei Vorerkrankungen wie Arthrose, Bluthochdruck, Depression, Diabetes und zur Vorbeugung eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls.

Im Praxisteil werden verschiedene Bewegungsprogramme mit Trainingsplänen für Walking, Jogging, Schwimmen, Radfahren, Stretching, leichtes Krafttraining und Heimtraining mit Geräten vorgestellt. Diese sind einfach umzusetzen und abgestimmt auf die Bedürfnisse von Anfängern und Fortgeschrittenen.

**Professor Dr. Hans Andreas Bloss** ist Sportwissenschaftler und renommierter Gesundheitssport-Experte. Seine über Jahrzehnte ausgebaute Expertise in den Bereichen Bewegung, Sport, Gesundheit und Fitness hat ihm den Ruf eines „Fitness-Papstes“ eingebracht.

*Die Ratgeber der Reihe „Gesundheit mit der Apotheke“ werden in Apotheken und über den Buchhandel zum Verkauf angeboten. Apotheken können die Bücher mit Staffelpaperrabatt direkt bei der Avoxa Mediengruppe (unter Telefon +49 61 96 928 - 250) oder bei ihrem Pharmagroßhändler bestellen.*

### Pressekontakt:

Elena Rössler | Marketing und Kommunikation

E-Mail [e.roessler@avoxa.de](mailto:e.roessler@avoxa.de) | Telefon 06196 928 - 108