



Hausarbeit Fitnesstrainer B-Lizenz: Trainingsplanung nach der ILB-Methode und Übungsanalyse (German Edition)

Marlon Jockmann

Download now

Read Online ➔

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Hausarbeit Fitnesstrainer B-Lizenz: Trainingsplanung nach der ILB-Methode und Übungsanalyse (German Edition)

Marlon Jockmann

Hausarbeit Fitnesstrainer B-Lizenz: Trainingsplanung nach der ILB-Methode und Übungsanalyse (German Edition) Marlon Jockmann

Studienarbeit aus dem Jahr 2012 im Fachbereich Sport - Bewegungs- und Trainingslehre, Note: 1,0, BSA-Akademie Saarbrücken, Sprache: Deutsch, Abstract: Herr Mustermann, 63 Jahre alt, Informatiker, Größe: 189cm, Gewicht: 100 kg

Der Blutdruck befindet sich laut der Blutdruckklassifikation der „American Heart Association“ im optimalen Bereich. Der erfasste BMI-Wert von 28 bedeutet, dass Hr. Mustermann in die Kategorie „Übergewicht“ einzustufen ist. Laut der Klassifikation des Körperfettanteils (KFA) für junge erwachsene Frauen und Männer bis 35 Jahre (nach BIESALSKI, 1999) beträgt der Normwert bei Männern 10-19,9 %. Da der Kunde dieses Alter überschritten hat lässt sich diese Klassifikation nicht auf ihn anwenden. Die Obergrenze für einen auf seine Altersgruppe bezogenen Normwert des KFA beträgt etwa 24 %. Damit ist der Wert von 28 % als grenzwertig zu beurteilen. Gesundheitszustand: Verspannungen und Schmerzen Rückenbereich durch ständiges Sitzen vor dem Computer. Auf einer Schmerzenskala von 1-10 (0=keine Schmerzen; 10=maximale Schmerzen) bewertet der Kunde die Beschwerden mit einer 5. Ein Chiropraktiker rät dem Kunden aus zwei Gründen dazu ein regelmäßiges Krafttraining durchzuführen. Einerseits um die betroffene Muskulatur zu stärken und andererseits um deren Beweglichkeit zu verbessern. Ansonsten ist der Kunde allerdings nicht gesundheitlich eingeschränkt. Zusammenfassend ist zu sagen, dass sich Hr. Mustermann in einem trainingstauglichen Zustand befindet. [...]



[Download Hausarbeit Fitnesstrainer B-Lizenz: Trainingsplanung na ...pdf](#)



[Read Online Hausarbeit Fitnesstrainer B-Lizenz: Trainingsplanung ...pdf](#)

Download and Read Free Online Hausarbeit Fitnesstrainer B-Lizenz: Trainingsplanung nach der ILB-Methode und Übungsanalyse (German Edition) Marlon Jockmann

Download and Read Free Online Hausarbeit Fitnesstrainer B-Lizenz: Trainingsplanung nach der ILB-Methode und Übungsanalyse (German Edition) Marlon Jockmann

From reader reviews:

Alberta Sanchez:

Information is provisions for anyone to get better life, information today can get by anyone at everywhere. The information can be a know-how or any news even a problem. What people must be consider while those information which is inside former life are hard to be find than now could be taking seriously which one is appropriate to believe or which one the actual resource are convinced. If you obtain the unstable resource then you buy it as your main information it will have huge disadvantage for you. All those possibilities will not happen within you if you take Hausarbeit Fitnesstrainer B-Lizenz: Trainingsplanung nach der ILB-Methode und Übungsanalyse (German Edition) as your daily resource information.

Morgan Lytle:

People live in this new day of lifestyle always make an effort to and must have the time or they will get large amount of stress from both lifestyle and work. So , whenever we ask do people have time, we will say absolutely without a doubt. People is human not really a robot. Then we request again, what kind of activity are you experiencing when the spare time coming to you actually of course your answer can unlimited right. Then ever try this one, reading guides. It can be your alternative in spending your spare time, the book you have read is Hausarbeit Fitnesstrainer B-Lizenz: Trainingsplanung nach der ILB-Methode und Übungsanalyse (German Edition).

Christopher Williams:

You could spend your free time to study this book this book. This Hausarbeit Fitnesstrainer B-Lizenz: Trainingsplanung nach der ILB-Methode und Übungsanalyse (German Edition) is simple to develop you can read it in the park your car, in the beach, train in addition to soon. If you did not have much space to bring typically the printed book, you can buy the e-book. It is make you quicker to read it. You can save the book in your smart phone. And so there are a lot of benefits that you will get when one buys this book.

Roosevelt Alday:

A lot of publication has printed but it differs. You can get it by internet on social media. You can choose the most beneficial book for you, science, amusing, novel, or whatever simply by searching from it. It is known as of book Hausarbeit Fitnesstrainer B-Lizenz: Trainingsplanung nach der ILB-Methode und Übungsanalyse (German Edition). You can include your knowledge by it. Without causing the printed book, it might add your knowledge and make you happier to read. It is most essential that, you must aware about publication. It can bring you from one place to other place.

**Download and Read Online Hausarbeit Fitnesstrainer B-Lizenz:
Trainingsplanung nach der ILB-Methode und Übungsanalyse
(German Edition) Marlon Jockmann #O6WED52KMGY**

Read Hausarbeit Fitnesstrainer B-Lizenz: Trainingsplanung nach der ILB-Methode und Übungsanalyse (German Edition) by Marlon Jockmann for online ebook

Hausarbeit Fitnesstrainer B-Lizenz: Trainingsplanung nach der ILB-Methode und Übungsanalyse (German Edition) by Marlon Jockmann Free PDF download, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Hausarbeit Fitnesstrainer B-Lizenz: Trainingsplanung nach der ILB-Methode und Übungsanalyse (German Edition) by Marlon Jockmann books to read online.

Online Hausarbeit Fitnesstrainer B-Lizenz: Trainingsplanung nach der ILB-Methode und Übungsanalyse (German Edition) by Marlon Jockmann ebook PDF download

Hausarbeit Fitnesstrainer B-Lizenz: Trainingsplanung nach der ILB-Methode und Übungsanalyse (German Edition) by Marlon Jockmann Doc

Hausarbeit Fitnesstrainer B-Lizenz: Trainingsplanung nach der ILB-Methode und Übungsanalyse (German Edition) by Marlon Jockmann Mobipocket

Hausarbeit Fitnesstrainer B-Lizenz: Trainingsplanung nach der ILB-Methode und Übungsanalyse (German Edition) by Marlon Jockmann EPub

Hausarbeit Fitnesstrainer B-Lizenz: Trainingsplanung nach der ILB-Methode und Übungsanalyse (German Edition) by Marlon Jockmann Ebook online

Hausarbeit Fitnesstrainer B-Lizenz: Trainingsplanung nach der ILB-Methode und Übungsanalyse (German Edition) by Marlon Jockmann Ebook PDF