

*Gert und Marlén von Kunhard*  
**Keine Zeit und trotzdem fit**

*Minutentraining für Vielbeschäftigte*

Mit einem Vorwort von Werner Tiki Küstenmacher

2007, kart., ca. 144 Seiten, ca. 80 Abb.

ca. EUR 14,90/EUA 15,40/SFR 26,80

ISBN 978-3-593-38381-1

**Erscheinungstermin/Sperrfrist: 16. August 2007**

**Für Vielbeschäftigte ist Bewegung nicht nur ein notwendiger Ausgleich, sondern auch wichtig, um leistungsfähig zu bleiben. Meist bleibt im stressigen Berufsalltag jedoch kaum Zeit, um sich sportlich zu betätigen. Die renommierten Gesundheitstrainer Gert und Marlén Kunhardt zeigen, wie auch scheinbar unспортliche Menschen ohne viel Zeit und Aufwand fit werden – und bleiben.**

Fast 50 Prozent aller Todesfälle in Deutschland sind auf Herz-Kreislauf-Schwächen zurückzuführen: Die Deutschen bewegen sich zu wenig. Menschen, die beruflich stark eingespannt sind, haben meist keine Zeit, nach einem langen Arbeitstag noch stundenlang joggen zu gehen. Und die berüchtigten Sportmuffel bleiben gerade in der dunklen Jahreszeit lieber vor dem Fernseher sitzen als anstrengende Trainingseinheiten im Fitnessstudio zu absolvieren. In unserem modernen Alltag ist Bewegung jedoch wichtig, um gesund, fit und leistungsfähig zu bleiben. Herkömmliche Trainingskonzepte lassen aber die besonderen Bedürfnisse von Menschen, die wenig Zeit haben oder sich nur schwer aufraffen können, meist unberücksichtigt.

Die Experten Gert und Marlén von Kunhardt wissen aus der Praxis, dass Trainingsangebote für diejenigen, die keine Zeit oder Lust zum Sport haben, kurz und alltagsorientiert sein müssen. In der komplett überarbeiteten Neuausgabe ihres erfolgreichen Ratgebers zeigen sie, wie man mit wenig Zeit und Aufwand fit und leistungsstark wird und es dauerhaft bleibt. Die bewährte Kunhardt-Methode ist erprobt und fundiert. Sie folgt dem »Prinzip der subjektiven Unterforderung«, denn wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge ist schweißtreibendes Training bis zur Erschöpfung nicht nur wenig nützlich, sondern sogar schädlich. Man muss sich nicht verausgaben, um gute Gesundheitsergebnisse zu erzielen. Ein moderates Training wie beispielsweise extrem langsames Laufen, das sogenannte »Joggeln«, ist sehr viel effektiver als das herkömmliche Joggen.

Die Autoren zeigen anhand einfacher und praktikabler Tipps und Übungen, wie sich Bewegung ganz unkompliziert in den Berufsalltag integrieren lässt – ob am Schreibtisch, im Meeting, beim Telefonieren oder Autofahren. Manche Übungen lassen sich sogar im Supermarkt, beim Zähneputzen und im Bett absolvieren – und sind dadurch auch bestens für notorische Sportmuffel sowie für alle Menschen, die den Winter fit überstehen wollen geeignet.

### **Die Autoren**

Gert von Kunhardt ist ehemaliger Spitzensportler und Sportdezernent der Bundeswehr. Er ist als Senator h. c. im Gesundheitssenat des Berufsverbandes Deutscher Präventologen und als Juror für Präventionsprogramme bei McKinsey tätig.

Marlén von Kunhardt ist Gesundheitspädagogin.

### **Kontakt**

Brigitte Hort, 069-976516-22, hort@campus.de

Harriet Zachres, 069-976516-809, zachres@campus.de

Campus Verlag GmbH  
Presseabteilung  
Kurfürstenstraße 49  
60486 Frankfurt/Main  
Tel. 069 976516-20  
Fax 069 976516-78  
presse@campus.de  
www.campus.de