

Vortrag

# Kinder in Bewegung

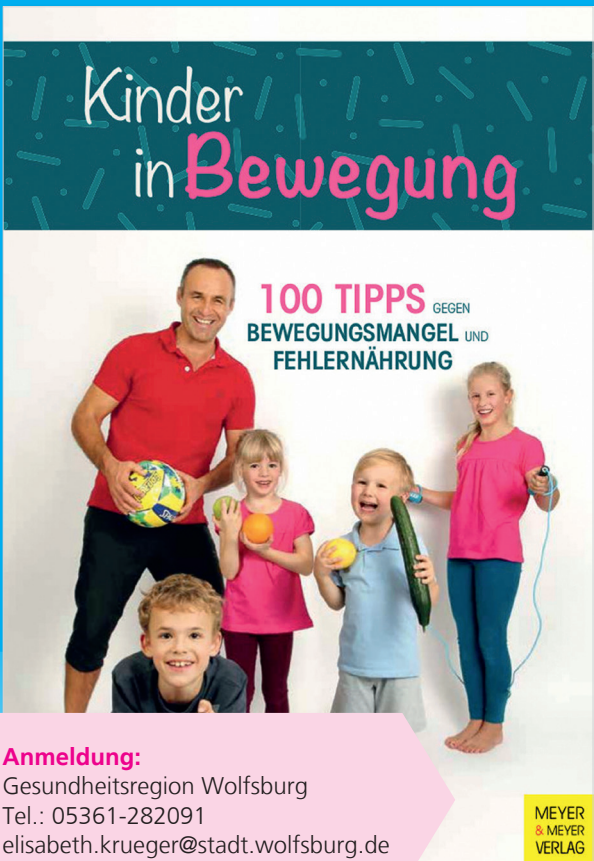
von Peter Gerfen

mit Dr. med. Corinna Abrolat



26. November 2020, 18 Uhr

[youtube.com/watch?v=C16GrRno8Qs](https://youtube.com/watch?v=C16GrRno8Qs)



**Anmeldung:**

Gesundheitsregion Wolfsburg

Tel.: 05361-282091

[elisabeth.krueger@stadt.wolfsburg.de](mailto:elisabeth.krueger@stadt.wolfsburg.de)

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

# Kinder in Bewegung

## 100 Tipps gegen Bewegungsmangel und Fehlernährung

Nicht erst seit der Corona-Krise leiden viele Kinder und Familien an den Folgen von nährstoffarmem, einseitigem Essen, Bewegungsarmut und Reizüberflutung durch digitale Medien. Aus medizinischer Sicht ist sportliche Aktivität gerade bei Kindern und Jugendlichen eine wichtige vorbeugende Maßnahme gegen das vorzeitige Auftreten zahlreicher Erkrankungen. In dem Buch „Kinder in Bewegung“ erfahren Eltern, was sie gegen Bewegungsmangel und Fehlernährung ihrer Kinder tun können. Basierend auf den neuesten psychologischen und wissenschaftlichen Erkenntnissen geben ihnen die Autoren 100 praktische Tipps und Denkanstöße.

**„Inspiration ist die Brücke zur Begeisterung. Suche, pflege und hüte die Inspiration. Sie ist der Antrieb und Motor auf deinem Weg.“**

– Peter Gerfen

Neben Spaß und Erfolgserlebnissen sollte auch das Gesundheitsbewusstsein schon bei Heranwachsenden gestärkt werden. Regelmäßige Bewegung fördert nicht nur Ausdauer, Muskelkraft und Koordination, sie steigert auch den Grundumsatz, stärkt das Immunsystem, schützt vor Krankheiten im Alter und hilft, Stress abzubauen. Dabei gilt es, auch die hinter den Symptomen liegenden Ursachen und Zusammenhänge zu erkennen und eingefahrene Verhaltensmuster aufzulösen.

Das Autoren-Team rund um den bekannten Trainer und Dozenten Peter Gerfen beleuchtet den Dschungel aus Empfehlungen und Ratgebern, die es so zahlreich auf dem Markt gibt. Der ehemalige Handball-National- und Bundesligaspieler erkrankte nach seiner Karriere an einer Depression. Doch er überwand die Hoffnungslosigkeit und ist heute einer der gefragtesten Fitness-Trainer Deutschlands. Peter Gerfen konzipiert Präventionskurse für Krankenkassen, hält Vorträge und schreibt sehr erfolgreich Sachbücher. Mit seinem Kindersportcamp ist der zweifache Familienvater zudem als Bewegungsbotschafter unterwegs.

„Kinder in Bewegung“ ist 2020 im Meyer & Meyer Verlag erschienen.

info@bewegung-petergerfen.de  
www.bewegung-petergerfen.de