Katrin Linke, Karsten Brensing

Bewegung macht dich stark!

IllustratorIn: Kurzi Shortriver

ab 9 Jahren, 1. Auflage

160 Seiten, 22 cm x 28.5 cm

ISBN: 978-3-7432-1388-3

Hardcover

22,00 € (DE)

22,60 € (AT)

Beweg dich!

Wusstest du, dass Bewegung nicht nur für unsere **Fitness** sorgt, sondern sich auch positiv auf unser **Gehirn** und unsere **Psyche** auswirkt? Dass durch sie unsere **körpereigene Müllabfuhr** in Schwung gebracht wird? Und dass hinter dem Faultier in uns tatsächlich eine Jahrtausende alte **Überlebensstrategie** unseres Körpers steckt?

Die Biolog*innen Karsten Brensing und Katrin Linke klären auf, welche gravierenden Folgen **Bewegungsmangel** hat und erläutern auf unterhaltsame Weise komplexe Abläufe in unserem **Körper** und neueste wissenschaftliche Erkenntnisse. Mit zahlreichen einfachen **Tipps** und den persönlichen Motivationstricks prominenter **Profisportlerinnen** geht es dem inneren Faultier an den Kragen!

- Von den **Bestsellerautor*innen** *Katrin Linke* und *Karsten Brensing*
- Beugt Bewegungsmangel durch zahlreiche **Bewegungstipps und Übungen**, die sich ganz leicht in alltägliche Routinen einbauen lassen, vor!
- Kurze Kapitel mit vielen Fotos, Infokästen und lustigen Illustrationen
- **Topaktueller Stand der Wissenschaft** – leicht verständlich erklärt
- Populäres Sachbuch mit erzählerischem Anspruch
- Für Leser*innen **ab 9 Jahren** und alle Altersklassen
- Mit persönlichen Motivationstricks der **prominenten Profisportlerinnen** *Sarah Wellbrock* (Weltmeisterin im Freiwasserschwimmen), *Petrissa Solja* (Europameistern im Tischtennis Einzel) und *Lisa Brennauer* (siebenfache

Radrennweltmeisterin und Olympiasiegerin).

Katrin Linke

Katrin Linke hat in Göttingen und Kiel Medizin und Biologie studiert. Anschließend war sie in Florida und Israel, um die Interaktion zwischen Delfinen und Menschen zu erforschen. Seit 2001 arbeitet sie als freie Fernsehjournalistin für Wissensformate der ARD, Arte und des Hessischen Rundfunks. Mit Eine Liebe ohne Grenzen - Unsere Flucht aus der DDR, das 2019 bei Bastei Lübbe erschien, hatte sie ihr Debüt als Buchautorin. Die spannende Welt der Viren und Bakterien ist ihr erstes Kinderbuch. www.katrin-linke.de

Karsten Brensing

Dr. Karsten Brensing hat in Kiel Meeresbiologie studiert. Später hat er in Florida und Israel die Interaktion zwischen Delfinen und Menschen erforscht und 2004 an der Freien Universität in Berlin seine Doktorarbeit abgeschlossen. Im Anschluss daran war er 10 Jahre lang Wissenschaftlicher Leiter des Deutschlandbüros der internationalen Wal- und Delfinschutzorganisation WDC. Seither arbeitet er selbstständig als Berater und Autor. Er hat bisher drei erfolgreiche Bücher über das Denken und Fühlen von Tieren geschrieben und als Berater für das Umweltministerium, die Europäische Kommission und Umweltschutzorganisationen gearbeitet. Er ist Mitgründer der wissenschaftlich arbeitenden Tierschutzinitiative „Individual Rights Initiative“ (www.IRI.world). Karsten Brensing ist stolzer Vater von zwei Jungen, die dieses Jahr in die Schule kommen. Seine Frau Katrin ist Wissenschaftsjournalistin und ebenfalls Buchautorin. Beide sind mit 19 Jahren ein Paar geworden und träumen davon, irgendwann einmal um die Welt zu segeln. www.karsten-brensing.de

Pressestimmen

„Mit zahlreichen einfachen Tipps und den persönlichen Motivationstricks prominenter Profisportlerinnen geht es dem inneren Faultier an den Kragen.“ Nordbayerischer Kurier

„Die beiden Autoren stecken mit ihrer Begeisterung für das Thema Bewegung richtig an.“ Corinna Zak, WAZ

„Eine übergreifende Inspiration, dieses Handbuch, perfekt auch für Eltern und Erzieher*innen.“ Renate Gruber, Eselsohr

„Ein aktuelles, informativ und anschaulich präsentiertes Thema, mit dem sich die ganze Familie beschäftigen kann.“ Brigitte Heimerl, Der Evangelische Buchberater

Weitere Titel

Echt menschlich!

Hardcover

So ernähren wir uns richtig - Das Einmaleins des Essens

Hardcover

Die spannende Welt der Viren und Bakterien

Hardcover

Loewe Verlag GmbH
Bühlstraße 4
95463 Bindlach

Telefon +49 09208/51-0
Telefax +49 09208/51-152
E-Mail: presse@loewe-verlag.de
www.loewe-verlag.de