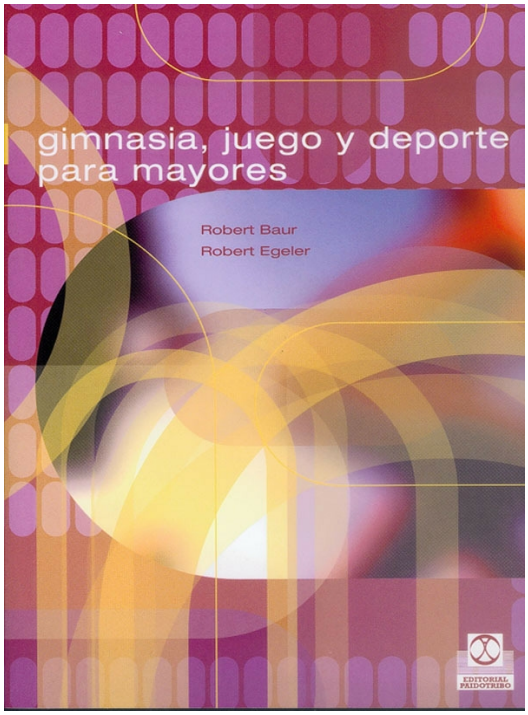

Baur, Robert

Gimnasia, juego y deporte para mayores

La gimnasia, el juego y el deporte colaboran en la obtención de salud y bienestar; nos permiten conocer algo sobre nuestro cuerpo, sobre su legitimidad y sus capacidades, sobre lo que se puede hacer con él a pesar de la edad; facilitan los contactos con otras personas, haciendo que se den rasgos en común en el juego, experiencias en grupo al hacer ejercicios conjuntamente, se habla con más gente, se supera el aislamiento y el retiro social; además, contribuyen a la realización y a la satisfacción, confianza y optimismo.

Este libro se centra en la gimnasia y el deporte para mayores, siendo de gran ayuda para monitores ya que su contenido está orientado a las preguntas que se hacen en torno a la práctica deportiva.

Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Tercera Edad
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	312
Neurria	150x215x mm.
Pisua	420
Hizkuntza	Español
Gaia	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480195324
PVP	26,00 €
PVP,BEZik gabe	25,00 €

9788480195324