

MINI-GUIDE | 04

Positive Auswirkungen von Ausdauertraining

Welche Erkrankungen und gesundheitlichen Risiken durch Ausdauertraining positiv beeinflusst werden können.



FAZIT

Ausdauertraining wirkt ganzheitlich: Es stärkt Körper und Geist, schützt vor zahlreichen Erkrankungen und trägt zu mehr Selbstständigkeit und Lebensqualität bei.

Quelle: Rowe, G. C., Safdar, A., & Arany, Z (2014). Running forward: new frontiers in endurance exercise biology. *Circulation*, 129(7), 789-810