



Rücken-Akut-Training (mit DVD): Mit Bewegung zu einem schmerzfreien Alltag (GU Multimedia)



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Rücken-Akut-Training (mit DVD): Mit Bewegung zu einem schmerzfreien Alltag (GU Multimedia)

Ingo Froböse

Rücken-Akut-Training (mit DVD): Mit Bewegung zu einem schmerzfreien Alltag (GU Multimedia)

Ingo Froböse

 [Download Rücken-Akut-Training \(mit DVD\): Mit Bewegung zu e ...pdf](#)

 [Online lesen Rücken-Akut-Training \(mit DVD\): Mit Bewegung zu ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Rücken-Akut-Training (mit DVD): Mit Bewegung zu einem schmerzfreien Alltag (GU Multimedia) Ingo Froböse

80 Seiten

Kurzbeschreibung

Dauerhaft den Rücken stärken mit dem Rücken-Papst Prof. Dr. Ingo Froböse 80 Prozent! So viele Deutsche leiden irgendwann in ihrem Leben unter Rückenschmerzen. Kein unabänderliches Schicksal, denn gerade hier lässt sich mit Bewegung viel erreichen - wenn es die richtige Bewegung ist. Rücken-Papst Prof. Dr. Ingo Froböse hat ein ausgeklügeltes Programm erarbeitet, das für Menschen mit akuten Schmerzen ebenso geeignet ist wie für chronisch Geplagte. Nach einer kurzen Einführung über Entstehung und Ursache von Rückenschmerzen werden knapp 50 Übungen in Wort und Bild vorgestellt, die, untergliedert nach Rückenbereichen, zunächst die akuten Schmerzen lindern, dann die Ursache bekämpfen und für die Zukunft dauerhaft den Rücken stärken. Für Schreibtischtäter, Rückenverspannte u. a. gibt es eigens zusammengestellte Programme. Beim täglichen Üben unterstützt die DVD mit 80 Minuten Spielzeit: Vier Programme können je nach Bedürfnis, z.B. knackig, intensiv, zur Muskel-Dehnung oder -Kräftigung und Zeit genutzt werden - einzeln oder in Kombination. Über den Autor und weitere Mitwirkende Prof. Dr. Ingo Froböse ist Professor für Rehabilitation und Prävention im Sport an der Deutschen Sporthochschule Köln. Dort leitet er das "Zentrum für Gesundheit". Er ist Sachverständiger des Bundestages in Fragen der Prävention sowie wissenschaftlicher Berater zahlreicher Krankenkassen und Versicherungsträger. Bei Zeitschriften wie "Fit for Fun", "Brigitte", "Vital", "Men's Health" oder "Apotheken-Umschau" ist er ständiges Mitglied im Expertenteam.

Download and Read Online Rücken-Akut-Training (mit DVD): Mit Bewegung zu einem schmerzfreien Alltag (GU Multimedia) Ingo Froböse #IKJBAZRPD34

Lesen Sie Rücken-Akut-Training (mit DVD): Mit Bewegung zu einem schmerzfreien Alltag (GU Multimedia) von Ingo Froböse für online ebook Rücken-Akut-Training (mit DVD): Mit Bewegung zu einem schmerzfreien Alltag (GU Multimedia) von Ingo Froböse Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Rücken-Akut-Training (mit DVD): Mit Bewegung zu einem schmerzfreien Alltag (GU Multimedia) von Ingo Froböse Bücher online zu lesen. Online Rücken-Akut-Training (mit DVD): Mit Bewegung zu einem schmerzfreien Alltag (GU Multimedia) von Ingo Froböse ebook PDF herunterladen Rücken-Akut-Training (mit DVD): Mit Bewegung zu einem schmerzfreien Alltag (GU Multimedia) von Ingo Froböse Doc Rücken-Akut-Training (mit DVD): Mit Bewegung zu einem schmerzfreien Alltag (GU Multimedia) von Ingo Froböse Mobipocket Rücken-Akut-Training (mit DVD): Mit Bewegung zu einem schmerzfreien Alltag (GU Multimedia) von Ingo Froböse EPub