



Moving macht den Rücken fit!: Kurz & einfach: vier effektive Übungen für einen gesunden Rücken - auch am PC - Mit CD-ROM

Roswitha Ram-Devrient

 **Download**

 **Online Lesen**

Moving macht den Rücken fit!: Kurz & einfach: vier effektive Übungen für einen gesunden Rücken - auch am PC - Mit CD-ROM Roswitha Ram-Devrient

 [Download Moving macht den Rücken fit!: Kurz & einfach: vier eff...pdf](#)

 [Online Lesen Moving macht den Rücken fit!: Kurz & einfach: vier e...pdf](#)

Moving macht den Rücken fit!: Kurz & einfach: vier effektive Übungen für einen gesunden Rücken - auch am PC - Mit CD-ROM

Roswitha Ram-Devrient

Moving macht den Rücken fit!: Kurz & einfach: vier effektive Übungen für einen gesunden Rücken - auch am PC - Mit CD-ROM Roswitha Ram-Devrient

Downloaden und kostenlos lesen Moving macht den Rücken fit!: Kurz & einfach: vier effektive Übungen für einen gesunden Rücken - auch am PC - Mit CD-ROM Roswitha Ram-Devrient

80 Seiten

Kurzbeschreibung

So einfach wie genial

Rückenmuskulatur und Wirbelsäule werden durch zu langes und falsches Sitzen beinahe so stark belastet wie beim Tragen eines schweren Koffers. Die mangelnde Bewegung lässt den stützenden Bewegungsapparat verkümmern, die Bandscheiben erhalten keine ausreichende Nährstoffzufuhr und verlieren an Elastizität. Kein Wunder, dass mehr als die Hälfte aller Patienten in der orthopädischen Praxis über Rückenschmerzen klagt. Fast 30% aller krankheitsbedingten Fehltage gehen auf Muskel- und Skeletterkrankungen zurück. Um den möglichen und tatsächlichen Folgen des häufigen oder ständigen Sitzens aktiv entgegenzuwirken, hat die Autorin aus der riesigen Bandbreite von Rückenübungen vier effiziente Bewegungsabläufe entwickelt. Sie sind den Gegebenheiten des täglichen Lebens angepasst, einfach und in wenigen Sekunden durchführbar. Und sie helfen garantiert!

- Einfaches Rückentraining zum Abbau von Muskelverspannungen und zur Vorbeugung schmerzhafter Rückenleiden
- Vier effiziente Übungen, die im Stehen, Sitzen oder Liegen durchgeführt werden können – nur wenige Minuten täglich
- Extra: mit Trainings-CD und 30-Tage-Moving-Softwareprogramm

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Roswitha Ram-Devrient, studierte Pharmazeutin und Expertin für präventive Gesundheitsprogramme, arbeitet seit 20 Jahren für eine renommierte Privatklinik am Tegernsee. Außerdem entwickelt sie Programme zur Gesundheitsförderung für Unternehmen und Institutionen und ist Autorin erfolgreicher Bücher zu den Themen Bewegung und Entspannung.

Download and Read Online Moving macht den Rücken fit!: Kurz & einfach: vier effektive Übungen für einen gesunden Rücken - auch am PC - Mit CD-ROM Roswitha Ram-Devrient #6YA0NUVXRHE

Lesen Sie Moving macht den Rücken fit!: Kurz & einfach: vier effektive Übungen für einen gesunden Rücken - auch am PC - Mit CD-ROM von Roswitha Ram-Devrient für online ebook Moving macht den Rücken fit!: Kurz & einfach: vier effektive Übungen für einen gesunden Rücken - auch am PC - Mit CD-ROM von Roswitha Ram-Devrient 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 Moving macht den Rücken fit!: Kurz & einfach: vier effektive Übungen für einen gesunden Rücken - auch am PC - Mit CD-ROM von Roswitha Ram-Devrient Bücher online zu lesen. Online Moving macht den Rücken fit!: Kurz & einfach: vier effektive Übungen für einen gesunden Rücken - auch am PC - Mit CD-ROM von Roswitha Ram-Devrient ebook PDF herunterladen Moving macht den Rücken fit!: Kurz & einfach: vier effektive Übungen für einen gesunden Rücken - auch am PC - Mit CD-ROM von Roswitha Ram-Devrient Doc Moving macht den Rücken fit!: Kurz & einfach: vier effektive Übungen für einen gesunden Rücken - auch am PC - Mit CD-ROM von Roswitha Ram-Devrient Mobipocket Moving macht den Rücken fit!: Kurz & einfach: vier effektive Übungen für einen gesunden Rücken - auch am PC - Mit CD-ROM von Roswitha Ram-Devrient EPub