



Robert F. Glener
zurecht-RÜCKEN
ISBN 978-3-942719-40-7

29,90 Euro

Ob Sie im Büro, in der Krankenpflege oder in der Produktion tätig sind, die meiste Zeit Ihres Arbeitstages verbringen Sie entweder im Sitzen oder Sie belasten Ihren Körper durch schweres Heben. Die u. a. durch Dauersitzen entstehende hohe Belastung, die am Arbeitsplatz auf den Körper wirkt, sowie falsche Körperhaltung im alltäglichen Leben können bei mangelndem Ausgleich chronische Rückenenerkrankungen hervorrufen, welche letztendlich für den Betroffenen auch den schönsten Tag zum Alptraum werden lassen.

Eine gezielte Rückenschule ist hier der einzig richtige Weg Ihrem Rücken Wohlbefinden zu verleihen und ihn gesund zu halten. Denn Rückenschule stabilisiert Ihre Gesundheit und dient als Prophylaxe gegen Rückenschmerzen. Darüber hinaus ist sie auch zur Nachsorge nach Bandscheibenvorfällen geeignet.

www.zurecht-ruecken.de

Rückenschmerzen

Wie können **Sie sich** helfen?

zurecht-RÜCKEN



Wohlbefinden durch:

- Prophylaxe gegen Rückenschmerzen
- Bandscheibenvorfall-Nachsorge

zurecht-RÜCKEN



Der Titel, lediglich ein Wortspiel — der Inhalt hingegen setzt sich mit einer sehr ernst zu nehmenden Gesundheitsproblematik auseinander, welche in unserer Gesellschaft einen immer höheren Aufwand an Vorbeugemaßnahmen und Therapien erforderlich macht: Rückenbeschwerden, die zu Verspannungen führen und oft unter extremen Schmerzen als Bandscheibenvorfällen enden.

Für die Gesundheit Ihres Rückens gibt es gezielte Hilfe – die Methodik, spezieller gezielt aufeinander aufbauender Übungen, mit denen Sie Ihren Rücken prophylaktisch wie auch regenerativ wieder „zurechtrücken“ können. Bereits nach wenigen Wiederholungen des in der Praxis bewährten Übungsprogramms können Sie eine deutliche Linderung Ihrer Schmerzen sowie eine allgemeine Steigerung Ihres Wohlbefindens erreichen, wenn Ihr Rücken durch falsche Belastung am Arbeitsplatz oder nach einem Bandscheibenvorfall verspannt oder voller Schmerzen ist.

Bestell-Coupon

Ich bestelle _____ Exemplare des Titels

zurecht-RÜCKEN

vom Fachbuchautor Robert F. Glener
ISBN 978-3-942719-40-7

zum versandkostenfreien Preis von
nur 29,90 Euro je Exemplar:

Name, Vorname

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

Telefon

E-Mail

Datum und Unterschrift

Einfach ausschneiden und per Post an den:

Kubayamashi-Do

Studien- und Fachbuchverlag
Bleichstraße 20
60313 Frankfurt am Main

oder per FAX an: **03-21-21-21-85-78**