

Rückenschmerzen – wie können Sie sich helfen?

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 Bandscheibenvorfall 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 „zurechrücken“ 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.



Robert F. Glener
zurecht-RÜCKEN

202 Seiten / Paperback
ISBN 978-3-942719-40-7
29,90 Euro



Kubayamashi-Do
Studien- und Fachbuchverlag
Bleichstraße 20 – 60313 Frankfurt
Fon: +49 (0) 69 20 32 81 93
Fax: +49 (0) 3 212121 8578
Mail: info@kubayamashi.com

www.zurecht-ruecken.de



Kubayamashi-Do
Studien- und Fachbuchverlag
Bleichstraße 20 – 60313 Frankfurt
Fon: +49 (0) 69 20 32 81 93
Fax: +49 (0) 3 212121 8578
Mail: info@kubayamashi.com

FAX-Bestellung

An den

Kubayamashi-Do Studien- und Fachbuchverlag

FAX-Nr.: **03 21 21 21 85 78**

Ich bestelle _____ Exemplare von:

Robert F. Glener, zurecht-RÜCKEN

Wohlbefinden durch Prophylaxe gegen Rückenschmerzen und Bandscheibenvorfall-Nachsorge

ISBN 978-3-942719-40-7

zum Preis von 29,90 Euro je Exemplar

Name, Vorname, Firma

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

Telefon

E-Mail

Datum und Unterschrift