

# Starker Rücken - Das Trainingsbuch

## Mehr Kraft im Kreuz - ein starker Rücken ohne Schmerz



- Optimales Rückentraining - klar strukturiert, anschaulich und effektiv
- Die besten Übungen für Einsteiger und Geübte
- Mit detaillierten Step-by-Step-Anleitungen und vielen praktischen Tipps
- eBook plus Videos mit einem Komplettprogramm, das auch auf individuelle Bedürfnisse abgestimmt werden kann

Für ein stabiles Rückgrat! Das professionell erprobte Trainingsprogramm in diesem Buch bietet mehr als 50 wirkungsvolle Übungen für eine effektive Stärkung und Entlastung des Rückens sowie die Mobilisierung der gesamten Wirbelsäule - ob zu Hause, im Büro oder unterwegs. Das Programm ist für Einsteiger und Geübte gleichermaßen geeignet, jede Übung wird mit einer leicht verständlichen Anleitung und instruktiven Stepfotos vorgestellt. Das Training ist eingebettet in einen ganzheitlichen Weg zu optimaler Rückenfitness: Anleitungen zum Stressabbau und zur Förderung einer positiven mentalen Einstellung aktivieren das eigene Energiepotenzial und führen gemeinsam mit den Fitnessübungen zu nachhaltiger emotionaler und körperlicher Entspannung. Sagen Sie Ihren Rückenbeschwerden ade - mit optimaler Rückenfitness!

Als ideale Ergänzung zum eBook finden Sie ein Komplett-Training als Videos vor, das Sie auch individuell auf Ihre Bedürfnisse und Ihren Fitnessgrad

---

abstimmen können.

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

128 Seiten, Format EPUB

ISBN: 978-3-8155-7576-5

4,99 EURO