

Rücken Fit Challenge

Ramin Waraghai

RÜCKEN FIT CHALLENGE

Dein 6-Wochen-Programm für einen nachhaltig gesunden Rücken



200 Seiten in Farbe
Paperback 16,5 cm x 24,0 cm
ISBN 978-3-8403-7579-8

Sie leiden unter Rückenproblemen, hatten schon einmal einen Hexenschuss oder wissen, wie es ist, ständig Verspannungen im Rücken oder Nacken zu haben? Dann stehen Sie damit keineswegs alleine da. Über 60% aller Europäer klagten über Rückenschmerzen. Grund dafür ist vor allem unser stressiger Lebensalltag und das zu geringe Maß an Bewegung. Das wissen wir alle – und dennoch reagieren wir oft zu spät oder nutzen den für uns falschen Therapieansatz. Das neue Trainingsbuch Die Rücken Fit Challenge soll Klarheit bei der Frage schaffen: „Woher kommen meine Rückenprobleme und was hilft mir persönlich am besten dagegen?“

Mit Selbstbestimmtheit und Eigeninitiative zu einem Rückenschmerzfremem Leben.

BZ 24705108..... Waraghai, R.: Rücken Fit Challenge. Meyer & Meyer. kt. CHF 27.90

Preise sind BZ-Listenpreise inkl. MwSt

Bestellen Sie über ComelivresNet, sbzonline™, Web-Shop, Fax 062 209 26 27 oder schriftlich. Danke.

Kundennummer:	Firma:	Bestelldatum:
---------------	--------	---------------