

Endlich ein Fitness-Programm für die Wirbelsäule

Wie fit ist Ihre Wirbelsäule wirklich?

Ihre Wirbelsäule ist verspannt oder schmerzt – aber woran liegt es wirklich? Haben Ihre Rückenmuskeln zu wenig Kraft, fehlt es Ihnen an Ausdauer oder ist Ihre Haltung miserabel?

Per Selbst-Check Schwachstellen erkennen

Stellen Sie mit einfachen Selbsttests fest, wo Ihre Defizite liegen. Das Tolle daran: Die Tests sind gleichzeitig die Übungen. So finden Sie in kürzester Zeit zu Ihrem maßgeschneiderten Fitness-Programm.

Viel Erfolg in kurzer Zeit: Nur üben, was wirklich nützt

Die Übungen sind hochwirksam, denn Sie trainieren ausschließlich Ihre persönlichen Schwachstellen. Also nur das, was Ihnen nützt. Deshalb reichen 15 Minuten täglich, um Ihre Wirbelsäule fit und gesund zu halten.

Der Autor Peter Fischer wurde der „Doctor of Physiotherapy“ von der Uni-versity of St. Augustine in den USA für die Erforschung gesunder Haltung und die Entwicklung des ZEGRA®-Haltungstrainers verliehen. Aus dieser Forschung und 20 Jahren Erfahrung mit der Behandlung von Patienten entstand der folgende Wirbelsäulen-Fitness-Check, den er bei der täglichen Arbeit in seiner Tübinger Praxis oder bundesweit bei Wirbelsäulen-Fitness-Seminaren in Firmen einsetzt und unter www.wirbelsaeulen-fitness.de wissenschaftlich auswertet

Der Online Check

Weitere Infos und den online shop in dem Sie das Buch bestellen können finden sich auf der Homepage zum Buch unter www.wirbelsaeulen-fitness.de. Auf dieser homepage können Sie zudem nach Eingabe der Fitness-Test-Ergebnisse einen maßgeschneiderten Trainingsplan und eine Fitnessgraphik als PDF erhalten.

Homepage: www.wirbelsaeulen-fitness.de

