



## 15 Minuten Rückentraining für jeden Tag

### Alle Workouts auf DVD & online

Schmerzt der Rücken von zu vielem Sitzen oder von einer falschen Haltung, aber für ein Fitness-Studio ist eigentlich keine Zeit? Der bewährte Fitness-Ratgeber richtet sich an alle, die keine Zeit oder Lust aufs Studio haben und flexibel und effektiv zu Hause etwas für sich und ihren Rücken tun möchten. Es wird lediglich eine Matte benötigt und schon kann es losgehen.

Vier intensive Workouts, die jeweils nur 15 Minuten beanspruchen, werden mit ausführlichen Schritt-für-Schritt-Anleitungen und -Fotos leicht nachvollziehbar dargestellt. Die verschiedenen Workouts richten sich an unterschiedliche Bedürfnisse und sorgen für Abwechslung – egal ob Anfänger\*innen oder Fortgeschrittene. So wird der Rücken gestärkt, die Haltung und die Körperwahrnehmung verbessert. Eine durch Fotos dargestellte Gesamtübersicht nach jedem Programm verschafft einen Überblick über die komplette Sequenz – ideal zum Nachschlagen für ein schnelles, einfaches Training.



Zusätzlich bietet das Buch hilfreiche Ratschläge zum richtigen Üben und der nötigen Ausrüstung sowie Hintergrundinformationen. So ist es auch für Einsteiger\*innen genau der richtige Begleiter. Informationen zur Anatomie des Rückens, der richtigen Haltung und wie man seinen Rücken schont, runden dieses Übungsbuch ab. Auf der beigefügten DVD werden zusätzlich alle Übungen vorgeführt. Bei den Übungen werden Seitenverweise zu den Erklärungen im Buch eingeblendet. Die DVD bietet drei Audio-Optionen: Musik und Sprache, nur Sprache oder nur Musik.

### 15 Minuten Rückentraining für jeden Tag

#### Alle Workouts auf DVD & online

ISBN 978-3-8310-4303-3  
112 Seiten, 190 x 236 mm  
Über 200 farbige Fotos  
€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**