



## 15 Minuten Rückentraining für jeden Tag

### Alle Workouts auf DVD & online

#### Schluss mit Rückenschmerzen!

15 Minuten Rückentraining am Tag kräftigen die Muskulatur, stabilisieren den Rücken und fördern die Flexibilität. Das macht stark, gesund und beweglich bis ins hohe Alter. Der Ratgeber für **Rückentraining zu Hause** enthält detaillierte und bebilderte **Schritt-für-Schritt-Anleitungen**, vier Workouts mit unterschiedlichen Zielsetzungen und Antworten auf viele Fragen zum Thema Rückenmuskulatur und -Training. Zusätzlich ist jedes Rücken-Workout als **Video** auf der **DVD** und **online** erhältlich.

#### Das Trainingsprogramm für jede Gelegenheit und zu Hause

Keine Fahrt ins Fitness-Studio, keine teuren Trainingsgeräte: Sie können mit dem Rückentraining zu Hause sofort beginnen. Die **vier verschiedenen 15 Minuten-Workouts** richten sich an unterschiedliche Bedürfnisse und sorgen bei **Anfänger\*innen und Fortgeschrittenen** für Abwechslung. 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 Hintergrundinformationen zur Rückengesundheit. So ist es auch für Einsteiger\*innen genau der richtige Begleiter.



- **Schluss mit Rückenschmerzen:** Detaillierte und bebilderte Schritt-für-Schritt-Anleitungen zeigen wie der Rücken wieder fit wird.
- **Übersichtliche Darstellung** jeder Übungssequenz auf einer Doppelseite
- **DVD & online:** 60 Minuten Laufzeit – alle Übungen und Workouts zusätzlich in Bild und Ton
- **Auch für Einsteiger\*inner:** mit vielen Tipps zum richtigen Training für jedes Niveau

**Der ultimative Ratgeber für einen gesunden, kräftigen Rücken ohne teure Trainingsgeräte. Rücken trainieren leicht gemacht – ab auf die Matte und los geht's!**

### 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)