

Heike Höfler

Kleine Rückenschule

Bewährte Übungen bei Rücken- und Nackenschmerzen

Kompakt-Ratgeber

Mankau Verlag, 1. Auflage 04. Oktober 2016

Klappenbroschur, 11,5 x 16,5 cm, 126 S.

7,99 € (D) / 8,20 € (A), ISBN 978-3-86374-329-1



Zum Kompakt-Ratgeber:

Rücken- und Nackenschmerzen sind das Volksleiden Nummer eins. Dabei ergaben neueste Forschungen, dass bei 70 bis 90 Prozent der Betroffenen weder die Bandscheiben noch das Skelett die Ursache für die Beschwerden sind, sondern verkürzte und zu schwache Haltemuskeln. Und diese resultieren meist aus mangelnder Bewegung und anhaltenden Fehlhaltungen, etwa vor dem Computer.

Der verständlich geschriebene und ansprechend illustrierte Kompakt-Ratgeber enthält eine Vielzahl effektiver Übungen, um Rücken und Nacken wieder in Bestform zu bringen. Die praxiserprobten Übungsprogramme sorgen bei regelmäßiger Anwendung für stärkere, flexiblere, weniger angespannte Muskeln und eine bessere Haltung. Sie eignen sich ebenso zur Vorbeugung wie zur Linderung bereits bestehender Rückenprobleme, indem sie Schmerzen minimieren, Muskeln stärken sowie Entlastungshaltungen trainieren, und können Operationen ersparen.

Profitieren Sie vom bewährten Erfahrungsschatz aus mehr als zwei Jahrzehnten Rückenschulpraxis:

- Wertvolle Informationen zu den wichtigen Haltemuskeln, wie Bauch-, Rücken-, Gesäß- und Beinmuskeln
- Zehn abwechslungsreiche und ausgeklügelte Anti-Schmerz- und Vorbeugeprogramme zum einfachen Nachturnen

Zur Autorin:

Heike Höfler (geb. 1956) ist staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin mit jahrzehntelanger Berufserfahrung in Kurkliniken und Physiotherapiepraxen sowie seit 2002 als selbstständig arbeitende Kursleiterin (www.heike-hoefler.de) tätig. Seit über 24 Jahren erteilt sie Rücken- und Nackenkurse, aber auch Entspannungs-, Atem-, Gesichts- und Kiefergelenkskurse u. a. für Krankenkassen, Bildungswerke, Volkshochschulen oder Betriebe.

Bekannt wurde Heike Höfler einem größeren Publikum durch TV-Auftritte und Radiointerviews zu Themen wie „Fitness-Training fürs Gesicht“, Kieferübungen sowie Rücken- und Nackenübungen.