

Neues Fachbuch

Funktionelle Stabilisierung der Wirbelsäule

von Thomas Hermann



In 220 Seiten beschreibt Thomas Hermann die vielseitigen Möglichkeiten funktioneller Stabilisierungsübungen für die Wirbelsäule.

Auf 205 Bildern werden Übungen mit Freien Gewichten, dem Sling Trainer, der Mini Motion Bar und dem eigenen Körpergewicht genau beschrieben.

Nach einer genauen Erklärung der Ursachen von muskulo-skeletalen Beschwerdebildern werden hilfreiche Trainingskonzepte zur Therapie und Vorsorge aufgezeigt.

Weiterhin geeignete Sportarten bei Wirbelsäulenproblematiken beschrieben und die stufenweise Integration in den Alltag erklärt.

Durch die genau beschriebene Methodik der Intensivierung sind aller Personen vom Sportler bis zum älteren Menschen für dieses Training geeignet.

Das Buch kostet **25 Euro** und ist ab sofort unter folgenden Adressen zu erhalten:

hermann.th@web.de

www.rehazentrum-hermann.de

Rehafit Hermann
Max-Planck-Straße 7
48529 Nordhorn
Tel. 05921 74038
Fax: 05921 991848

