

# Rehafit

Thomas Hermann  
Max Planck-Str. 7  
48529 Nordhorn

Kreissparkasse Nordhorn  
BLZ 267 40044  
Kto Nr. 580509801

# Bestellung

Hiermit bestelle ich das Buches:

Funktionelle Stabilisation der Wirbelsäule von Thomas Hermann  
zum Preis von Euro 25.—( incl. 7% MWST) plus Porto



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

Mit 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.

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

Praxis \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Tel. / Fax: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Datum,

\_\_\_\_\_  
Unterschrift