

Poli ze Sportkunjier, 8/2008

### Die Rückenschule

Jeder Zweite von uns hat Rückenprobleme, der eine mehr, der andere weniger. Aber es ist leicht und weniger zeitaufwendig, als Sie denken, Ihrem Körper und besonders Ihrem Rücken etwas Gutes zu tun. Der Autor ist Mitbegründer der hochangesehenen Karlsruher Rückenschule und stellt hier einen Leitfaden zur aktiven Gesundheit vor.

Das Ziel der Rückenschule ist es, langfristig schonende Ver-



haltensweisen zu ermöglichen und mit funktionellen Programmen zu helfen, Rückenbeschwerden vorzubeugen und Problemen entgegenzuwirken. Sie lernen Verfahren kennen, mit denen Sie nicht nur körperliche Verspannungen lösen, sondern auch Ihr allgemeines Wohlbefinden steigern können. Außerdem erfahren Sie alles über die neuesten ergonomischen Erkenntnisse für zu Hause und den Arbeitsplatz. Die Rückenschule wendet sich an alle, die Rückenschmerzen vorbeugen wollen, aber auch an diejenigen,

die bereits Probleme mit ihrem Rücken verspüren.

„Die Rückenschule“ gilt als ausgewiesenes Standardwerk und erscheint hier in vollständig überarbeiteter und erweiterter Neuauflage.

*Hans-Dieter Kempf, Die Rückenschule, Das ganzheitliche Programm für einen gesunden Rücken, Band 62346, 400 Seiten, zahlreiche Abbildungen, Paperback, Format 12,5 x 19 cm, 9,95 Euro. ISBN 978-3-499-62346-2, Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, Hamburger Straße 17, 21465 Reinbek.*