Das etwas andere **Übungsbuch**

NEU

Ohne Üben zu einem bewegten Lebensstil

Sie haben Rückenschmerzen und es fällt Ihnen schwer, sich nach einem anstrengenden Arbeitstag auf die Matte zu legen und Ihre Übungen zu machen? Dafür bietet dieses Buch spannende Alternativen. Der Einkauf, der Arbeitsweg, die Hausarbeit oder das Hobby werden angereichert und aufgewertet. Alltagsbewegungen liefern uns unendlich viele Chancen für wertvolle Reize für das Bewegungssystem. Der Begriff »faul« bezieht sich somit auf die Sport-, Trainings- und Übungsfaulheit, aber nicht auf die Bewegungsfaulheit. Lassen Sie sich überraschen.

Ulrich Kuhnt
Das Rückenbuch für Faule
12,99 € [D] / 13,40 € [A]
ISBN 978-3-432-11476-7

TRIAS

Bequem bestellen über
www.trias-verlag.de
versandkostenfrei
innerhalb Deutschlands

Stand 11/2021: Preisänderungen und Irrtum vorbehalten.

Bewahren Sie **Ihre Haltung!**

Fehlhaltung beim Sitzen und ihre Folgen

So tun Sie Ihrer Gesundheit was Gutes

Ulrich Kuhnt
Das Rückenbuch für Faule
www.trias-verlag.de

Wenn Sie zu faul zum Trainieren sind – hier finden Sie mehr Tipps für alltagsbegleitende körperliche Aktivitäten

TRIAS