

1. Record Nr.	UNINA9910153276403321
Autore	Duran Michel
Titolo	Mein Rücken-Coach : Starke Übungen für mehr Lebensqualität
Pubbl/distr/stampa	Basel : , : Beobachter-Edition, , 2015 ©2015
ISBN	3-85569-917-8 3-85569-918-6
Descrizione fisica	1 online resource (241 pages)
Altri autori (Persone)	LoackerSusanne
Lingua di pubblicazione	Tedesco
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Nota di contenuto	Intro -- Inhaltsverzeichnis -- Vorwort -- 1 Den Rücken verstehen -- Volksleiden -- So funktioniert der Rücken -- Das Wichtigste: der Alltag -- Wer kann helfen? -- 2 Der Rücken im Lauf des Lebens -- Der Kinderrücken -- Der erwachsene Rücken -- Der alte Rücken -- 3 Selbsthilfe bei Rückenproblemen -- Rückenschmerzen verstehen -- Was tun bei akuten Rückenschmerzen -- Spezifische Rückenprobleme -- 4 Den Rücken stärken: intelligentes Rückentraining -- Wie Training stark macht -- Gezieltes Rückentraining für den Alltag -- Anhang -- Nützliche Links -- Literatur -- Stichwortverzeichnis.