

Beobachter-Edition
Medienmitteilung vom 12. Oktober 2023

Prävention und Akuthilfe bei Rückenschmerzen: Das neue Beobachter-Buch



Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit Nummer eins. Ob akut oder chronisch: Jeder hilfreiche Rat ist willkommen. Dieses Buch steckt voller guter und helfender Ratschläge, stärkt den Rücken und verbessert die gesamte Haltung.

Was das Buch bietet:

- 60 individualisierbare Video-Trainings auf Basis der gängigsten Konzepte von Faszien- bis Intervalltraining
- Einfache, aber effektive Übungen, die man immer und überall einbauen kann
- Coaching-Buch mit medizinischem Know-how, empfohlen von Christian Gauss, Facharzt für Orthopädie und Schmerztherapie
- Modulares Training, aufgeteilt in Aufwärmen, Aufbauen, Abkühlen
- Funfacts zu den Übungen



Fit und schmerzfrei

Nina Heinemann

200 Seiten, Klappenbroschur

CHF 35.–, 1. Auflage, Oktober 2023

ISBN 978-3-03875-482-4

Die Autorin

Personal Trainerin **Nina Heinemann** hat sich auf das Thema Rückenschmerzen und deren Ursachen spezialisiert und betreut vor allem Kunden und Patienten mit Rückenproblemen. Sie hat zahlreiche Weiterbildungen absolviert, unter anderem ist sie BLACKROLL® Mastertrainerin und ausgebildete FDM-Therapeutin nach Typaldos.

Weitere Informationen über das Buch finden Sie unter beobachter.ch/shop

Medienkontakt für Rezensionsexemplare, Coverbilder, Rückfragen oder den Kontakt zur Autorin:

Simone Paulzen

Beobachter-Edition

Tel. +41 58 269 20 49

simone.paulzen@beobachter.ch

Ringier Axel Springer Schweiz AG

Flurstrasse 55

Postfach

8021 Zürich

Über die Beobachter-Edition

Die Beobachter-Edition ist ein Unternehmensteil der Beobachter-Verlagsgruppe bei Ringier Axel Springer Schweiz. Als grösster Ratgeberverlag der Schweiz publiziert sie in enger Zusammenarbeit mit dem Kompetenzzentrum der Zeitschrift Beobachter aktuelle Ratgeberbücher. beobachter.ch/buchshop

Beobachter-Edition · Ringier Axel Springer Schweiz AG · Flurstrasse 55 · CH-8021 Zürich