

- » Endlich Abhilfe bei Rückenschmerzen
- » Praxistipps vom Arzt und Fitnesstrainer
- » Inkl. Trainingsplan zum Download

85 Prozent aller erwachsenen Österreicher geben an, mindestens einmal im Jahr „unter Kreuzschmerzen zu leiden“, ein Viertel davon ständig, also ca. zwei Millionen Einwohner. In ärztlicher Behandlung begeben sich jährlich ca. 1,6 Millionen Österreicher. Dieser Umstand kostet das Unternehmen Österreich jährlich ca. 10 Millionen Krankenstandstage und die Betroffenen jede Menge Lebensfreude.

Rückenschmerzen betreffen irgendwann einmal jeden von uns, meist sind sie Folge einer Überlastung, harmlos und gehen wieder vorbei.

Werden sie jedoch ein ständiger Begleiter, so können sie das Leben ganz schön vermiesen. Die gute Nachricht: Man kann etwas dagegen tun, davon handelt dieses Buch.



Medizinischer Ratgeber & Übungsanleitung

Franz Hahn
Kreuzweh ade
 Eine fitte Wirbelsäule braucht regelmäßig Muskultraining
 In Wort und Bild mit Andreas Windbichler
 978-3-99103-045-4
 21 x 23 cm, Buch gebunden
 120 Seiten
 € 19,90



Extra:
A3-FALTPLAN
 + QR-Code zum
Trainingsplan

12 WOCHEN TRAININGSPLAN
 EINE FITTE WIRBELSÄULE BRAUCHT REGELMÄSSIGES MUSKELTRAINING
 von Andreas Windbichler

	01	02	03	04	05	06*	07	08	09*	10
MONATAG	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
DIENSTAG	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MITTWOC	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
DONERSTAG	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
FRIDAG	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
SAHETAG	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
SONNTAG	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

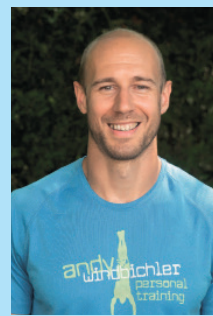
☀ SONNE - Dehnung ☁ MOOND - Kräftigung ☑ STERNE - Kondition

DER EIGENE TRAININGSPLAN

	01	02	03	04	05	06*	07	08	09*	10	11	12
MONATAG												
DIENSTAG												
MITTWOC												
DONERSTAG												
FRIDAG												
SAHETAG												
SONNTAG												



Dr. Franz Hahn wurde 1957 im Waldviertel geboren. Dr. Hahn war von 1985 bis 2020 Gemeindevorstand in Breitenfurt und ist nun freier Mitarbeiter im Ärztezentrum Wienerwald ebendort. Für sein Wirken wurde ihm 2016 vom Bundespräsidenten der Titel Medizinalrat verliehen. Neben seinem Beruf prägen seine Liebe zu Familie, Natur, Sport und Musik sein Leben.



Mag. Andreas Windbichler wurde 1985 in Baden bei Wien geboren und absolvierte das Sportstudium in Wien. Er arbeitet seit 2015 als freiberuflicher Personal Fitnesstrainer (bzw. mobiles Fitnessstudio) selbstständig im Bereich Wien und Umgebung. Er ist glücklich verheiratet und seit 2021 stolzer Vater einer kleinen Lea, der er seine Begeisterung für Spaß und Freude an der Bewegung mit auf den Weg geben möchte.