



HEIKE HÖFLER

Heike Höfler ist staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin. Sie war jahrelang als Bewegungstherapeutin an verschiedenen Kliniken tätig und leitet Rücken- und Nackenurse für Krankenkassen und an Volkshochschulen. Die dreifache Mutter hat zudem zahlreiche Bestseller zu Fitness-, Gesundheits- und Wellness-themen verfasst. Durch Radio- und Fernsehsendungen sowie Veröffentlichungen in Fachzeitschriften ist sie einem breiten Publikum bekannt.



Aufgrund von berufsbedingter Bewegungsarmut und Fehlhaltungen leidet heutzutage fast jeder von uns zeitweise oder chronisch an Nacken- oder Schulterverspannungen, Kopfweh oder Rückenschmerzen.

Eine starke Nackenmuskulatur kann dem vorbeugen. Die einfachen, aber effektiven Übungen der Bestsellerautorin und Gesundheitsexpertin Heike Höfler trainieren den Hals-, Nacken-, Atlas- und Schulterbereich gezielt und helfen, Haltungsfehlern entgegenzuwirken, die Muskulatur zu lösen und zu kräftigen und Schmerzen zu lindern. Die verschiedenen Programme sind zu Hause oder am Arbeitsplatz durchzuführen, geübt wird im Sitzen und Stehen, mit und ohne Hilfsmittel. So kann Verspannungen aktiv vorgebeugt und die gesamte Gesundheit verbessert werden.

Jetzt
nachbestellen!



ISBN 978-3-7423-0651-7
14,99 € (D), 15,50 € (A)

Endlich frei von Nackenschmerzen – dank einfacher, überall umsetzbarer Übungen



Höfler, Heike
Nackenschmerzen selbst behandeln

Bewährte Übungen, um
Verspannungen zu lösen

128 Seiten, 17,0 x 24,0 cm
Softcover, 4-farbig
Originalausgabe

12,99 € (D), 13,40 € (A)

ISBN 978-3-7423-0873-3
Warengruppe 1462

17.04.2019



- Durch intensive Smartphone-Nutzung und das sitzende Arbeiten leiden wir heute mehr denn je an Nackenschmerzen
- Effektive Übungsprogramme für Hals, Nacken und Schultern und nützliche Hintergrundinfos zu anatomischen Problemfeldern
- Aktualisierte und erweiterte Ausgabe des Bestsellers mit über 50 000 verkauften Exemplaren