

PHYSIOTHERAPIE
FÜR ZU HAUSE

Gabriele Kiesling



OSTEOPOROSE

PHYSIOTHERAPIE FÜR STARKE KNOCHEN

Über 100 Übungen und Maßnahmen gegen
Schmerzen und Bewegungsstörungen

Gehören auch Sie zu den Millionen von Menschen, die an Osteoporose leiden? Fällt Ihnen das Gehen zunehmend schwerer und haben Sie Schmerzen bei gewöhnlichen Bewegungen? Vermehrte Stürze und Knochenbrüche sind Ihnen nicht ganz fremd? Die renommierte Physiotherapeutin Gabriele Kiesling zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Alltag mit der Krankheit schmerzfreier gestalten und Ihre Lebensqualität zurückgewinnen können.

Basierend auf dem bewährten Kiesling-Konzept werden Ihnen mehr als 100 effektive Maßnahmen und Übungen vorgestellt, mit denen Sie Ihre Knochen und Muskeln stärken, Ihr Gleichgewicht schulen und somit Ihre Schmerzen lindern können. Die zusätzlichen Programme für die verschiedensten Beschwerdebilder unterstützen Sie darüber hinaus auf dem Weg der Besserung. So können Sie Schritt für Schritt Ihre Beweglichkeit und Freude am Leben wiederfinden.

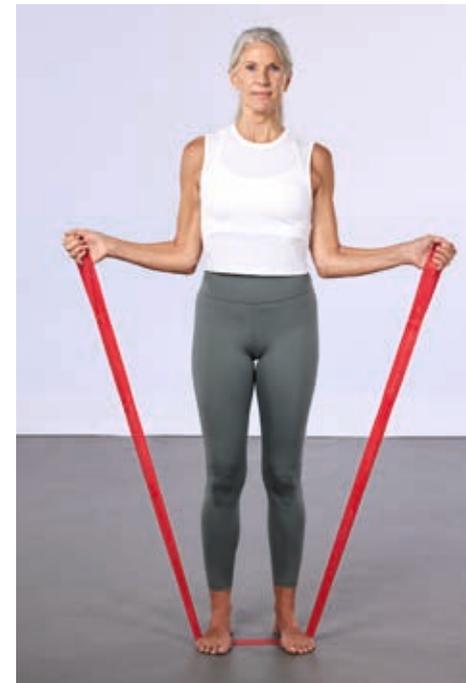
riva

Wir produzieren
nachhaltig
www.rivaverlag.de

ISBN 978-3-7423-2567-9



riva



Gabriele Kiesling OSTEOPOROSE PHYSIOTHERAPIE FÜR STARKE KNOCHEN