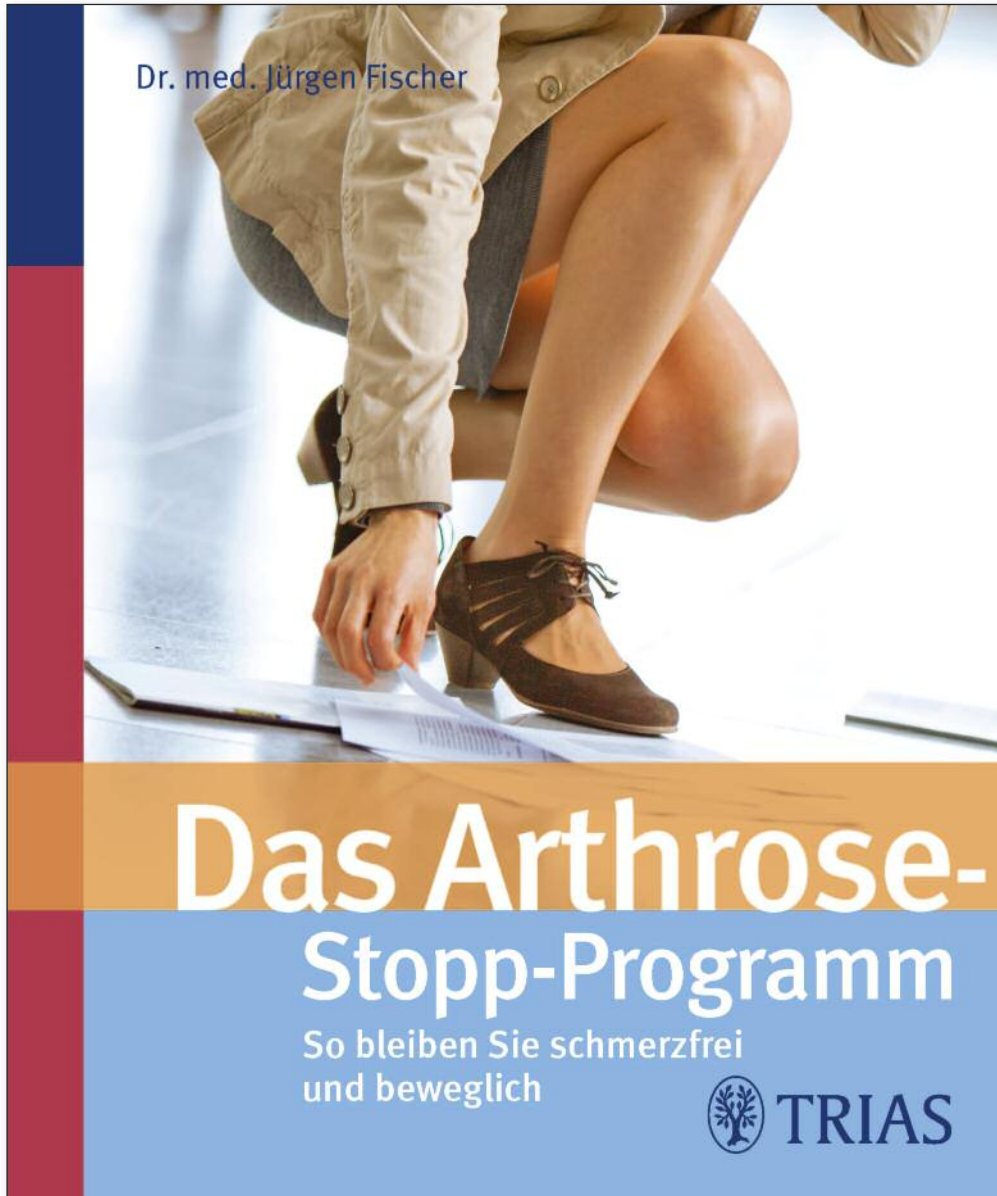


- ▶ Das Aktivprogramm bei Arthrose
- ▶ Überall anwendbar: 82 Übungen
- ▶ Stoppt das „Abschmirlgeln“ der Gelenke



Das Buch:
Über 2 Millionen Arthrose-Patienten in Deutschland können endlich aufatmen: Das Fortschreiten des Gelenkverschleißes kann durch gezielte Übungen gestoppt werden. So bleiben Betroffene weiterhin im Alltag mobil und sportlich aktiv. Der Autor hat aus seiner langjährigen Praxis-Erfahrung als Orthopäde und Sportmediziner die besten Tipps und Übungen gegen das weitere „Abschmirlgeln“ der Gelenke zusammengestellt. Das Besondere: Jede Übung kann in 3 Minuten gelesen und umgesetzt werden. Die 3. Auflage wird wieder von den auflagenstarken Medien der Deutschen Rheuma-Liga empfohlen.

Der Autor:
Dr. med. Jürgen Fischer ist Arzt für Orthopädie, Sportmedizin und Chirotherapie. Er besitzt eine eigene Praxis in Birkenau (Odenwald).

Jürgen Fischer
Das Arthrose-Stopp-Programm
3. Auflage, 116 Seiten, 83 Abbildungen
Format 15,5 × 18,5 cm
ca. € 14,99 [D] / € 15,50 [A] / CHF 21,-
ISBN 978-3-8304-6637-6
Erscheint ca. April 2012



Auch als eBook erhältlich:
E-ISBN PDF 978-3-8304-6638-3
E-ISBN ePub 978-3-8304-6639-0



Wolfgang Brückle
Fibromyalgie: endlich erkennen – richtig behandeln
€ 14,99 [D] / € 15,50 [A] / CHF 21,-
ISBN 978-3-8304-3971-4



Joachim Grifka
Die große Gelenkschule
€ 14,95 [D] / € 15,40 [A] / CHF 27,50
ISBN 978-3-8304-3592-1



Christian Larsen
Starke Knie (DVD)
€ 29,95 [D] / € 29,95 [A] / CHF 50,90
ISBN 978-3-8304-3305-7



Peter Mayr
Gesunde Ernährung bei Rheuma
€ 19,95 [D] / € 20,60 [A] / CHF 34,90
ISBN 978-3-8304-6038-1