

# rücken (frei)

EINFACH ÖFTER DURCHGESTRECKT



Das Intranet Programm:  
Drei mal am Tag für zwei Minuten;  
effektive Rückenübungen  
prägnant auf den Punkt gebracht.



Rücken- und Haltungsbewusstsein schulen mit Rückenfrei via Intranet.

#### GANZ SLEBSTVERSTÄNDLICH

Als Physiotherapeutin gehe ich einen Schritt weiter:  
Mit Rückenfrei wird eine Bewusstseinsänderung herbeigeführt und nachhaltig fest verankert.  
Denn nur was einfach ist und verinnerlicht wurde, führt auf Dauer zum Erfolg.  
Oder brauchen Sie täglich Anleitungen und Motivationen, um sich die Zähne zu putzen?

rücken (frei





Minimaler Zeitaufwand mit großer Wirkung.

## DER WEG IST DAS ZIEL

Drei mal am Tag erinnert das Programm daran, die Gegenposition zu unserer verkrümmten Sitzhaltung einzunehmen. Wechselnde Kurzübungen bringen nahe, wie wichtig es ist, Becken, Bauchmuskulatur und Brustkorb zu entkrampfen, um dauerhaft beweglich zu bleiben. Ganzheitlich wird das Wohlbefinden gesteigert.



1. optimale Sitzposition, 2. Rundrücken



VOLLKOMMEN FREI.  
AUFGEBLÜHT, KANN DIE SONNE  
BEGRÜSST WERDEN.

rücken (frei)



KONTAKT

Paul-Martin Kolt

Telefon +49.(0)61 92.961 26 47

Telefax +49.(0)61 92.961 26 48

[info@ruecken-frei.de](mailto:info@ruecken-frei.de)

[www.ruecken-frei.de](http://www.ruecken-frei.de)