

Müller
Kreutzfeldt
Becker

NACKENAKTIV- PROGRAMM

- Verspannungen in Schultern, Nacken und Kopf lösen
- Effektive Übungen für den Alltag
- Endlich schmerzfrei

MEYER
& MEYER
VERLAG

Nackenaktivprogramm

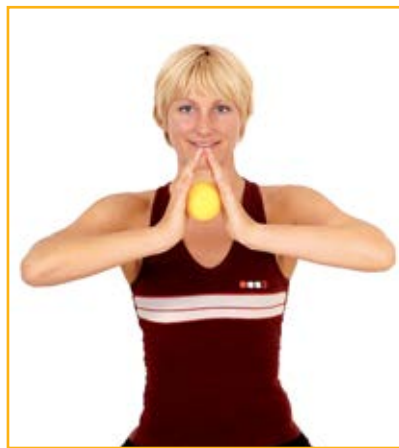
Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Klaus Müller, Annette Kreuzfeldt, Silke Becker & René Schwesig

Nackenaktivprogramm

**Ein Ratgeber bei Kopf-Nacken-Schulter-Beschwerden
mit 103 Übungen und 42 Tipps**



Meyer & Meyer Verlag

Nackenaktivprogramm

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über
<<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung,
vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein
anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung
elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2005 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

3. überarbeitete Auflage, 2011

4. Auflage 2014

Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Indianapolis,
Kindberg, Maidenhead, Sydney, Olten, Singapore, Tehran, Toronto



Member of the World

Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-0761-4

www.dersportverlag.de

E-Mail: verlag@m-m-sports.com