

# RÜCKENGYMNASTIK MIT DEM OVERBALL

Sanfte Kräftigung & Dehnung  
Mit Stundenbildern

Hambrecht  
Gerstner-Mühleck

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

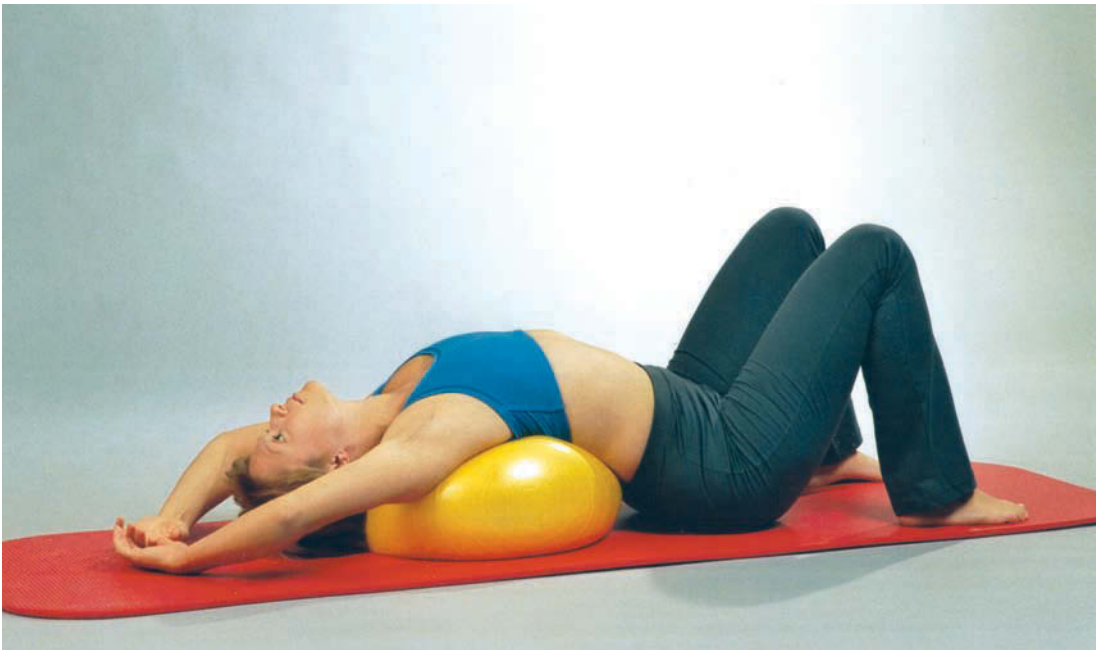
## Rückengymnastik mit dem Overball

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.

Katja Hambrecht & Irene Gerstner-Mühleck

# Rückengymnastik mit dem Overball



Meyer & Meyer Verlag

## Rückengymnastik mit den Overball

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten 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.

© 2002 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen  
2. erweiterte Auflage 2010  
Adelaide, Auckland, Budapest, Cape Town, Graz, Indianapolis,  
Maidenhead, Olten (CH), Singapore, Toronto



Member of the World  
Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-0577-1  
E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)  
[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)