

# 20 TAGE

# RÜCKEN-CHALLENGE

MEINE ZIELE:

Jede Reise beginnt mit einem ersten Schritt! Wir helfen Dir, mit unserer Challenge, diesen ersten Schritt zu tun und begleiten dich auch bei allen weiteren Schritten zu Deinem persönlichen Ziel.

TAG 01 ■ TAG 02 ■

DAS BESTE RÜCKENTRAINING  
FÜR ZUHAUSE

TAG 03 ■ TAG 04 ■

RÜCKENSCHMERZEN:  
MACHST AUCH DU DIESEN  
FEHLER?

TAG 05 ■ TAG 06 ■

OHNE RÜCKENSCHMERZEN  
BIS INS HOHE ALTER —  
MIT DIESEN ÜBUNGEN

TAG 07 ■ TAG 08 ■

DAS BESTE TRAINING GEGEN  
RÜCKENSCHMERZEN. GANZ  
OHNE HILFSMITTEL  
MITMACHEN.

TAG 09 ■ TAG 10 ■

BEI RÜCKENSCHMERZEN  
MUSST DU NUR DIESEN EINEN  
MUSKEL DEHNEN

TAG 11 ■ TAG 12 ■

DER 2-MINUTEN-TRICK GEGEN  
RÜCKENSCHMERZEN: STELLE  
DICH SO AN DIE WAND!

TAG 13 ■ TAG 14 ■

DRÜCKE DIESE BEIDEN  
PUNKTE GEGEN DEINE  
RÜCKENSCHMERZEN

TAG 15 ■ TAG 16 ■

DIE WUNDER-FASZIE:  
EINFACH ROLLEN — UND GUT!

TAG 17 ■ TAG 18 ■

DIESER „DREH“ ENTSPANNT  
DEINEN RÜCKEN.  
PROBIERE ES DIREKT AUS!

TAG 19 ■ TAG 20 ■

GANZKÖRPER-ROUTINE FÜR  
EIN GESUNDES UND  
BEWEGLICHES LEBEN

Liebscher & Bracht®  
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN

[www.liebscher-bracht.com](http://www.liebscher-bracht.com)