

Wirbelsäulen-Gymnastik:



Durch gezielte Bewegungen bzw. Übungen hat der Bandscheibenvorfall, wie auch der Ischias-Schmerz die Möglichkeit, sich mit Erfolg zu verabschieden!

Die Beweglichkeit der Wirbelsäule wird durch viele kleine gelenkige Verbindungen (Zwischenwirbelgelenke) und die Bandscheiben ermöglicht!