

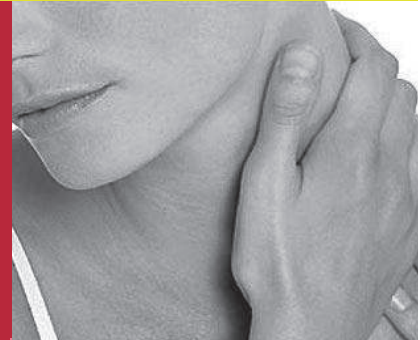
MODERN - AKTUELL - OFFEN FÜR ALLE  
**STADTBIBLIOTHEK ROSENHEIM**

ÖFFNUNGSZEITEN DI - FR 10 - 19 UHR / SAMSTAG 10 - 13 UHR



# Aktiv gegen Schulter-Nacken- Verspannungen

Noch mehr zum  
Thema finden Sie  
im vielseitigen  
Angebot der  
Stadtbibliothek.



Wir freuen uns  
**auf Ihren**  
Besuch!

Literaturliste



Stadt Rosenheim

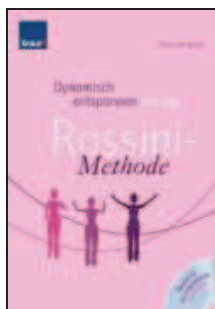
## Aktiv gegen Schulter-Nacken-Verspannungen

Hier finden Sie eine Auswahl zum Thema: Aktiv gegen Schulter-Nacken-Verspannungen aus unserem Medienangebot.



**Autogenes Training & Progressive Muskelentspannung :  
doppelt stark gegen Stress.** - Stuttgart : TRIAS, 2010. - 1 CD  
ISBN 978-3-8304-3375-0  
Standort: Vck Autogenes Sach-Hörbuch

Entspannung tut allen gut! Für den maximalen Entspannungserfolg mixt der Autor das Beste aus beiden Methoden. Es gibt Kurz- und Langversionen sowie eine kombinierte Übung.



**Bergholz, Peter:**  
**Dynamisch entspannen mit der Rossini-Methode** / Peter Bergholz. - München : Knauer-Ratgeber-Verl., 2009. - 128 S.  
ISBN 978-3-426-64922-0  
Standort: Vck Bergholz

Psychomotorische Entspannungsmethode auf der Grundlage kleiner Bewegungsmuster zur Lockerung innerer und äußerer Verspannungen unterstützt durch klassische Musik. Mit geführter Anleitung auf CD.



**Höfler, Heike:**  
**Entspannungstraining für Kiefer, Nacken, Schultern : 10 Programme zum Loslassen und Wohlfühlen** / Heike Höfler. - Stuttgart : TRIAS, 2010. - 92 S.  
ISBN 978-3-8304-3541-9  
Standort: Vel7 Höfler

Ein Ratgeber mit 10 kleinen Trainingsprogrammen, welche die Entspannung von Kiefer, Nacken und Schultern erleichtern und sich problemlos in den Alltag integrieren lassen.



**Höfler, Heike:**  
**Das tut dem Nacken gut : gezielte Übungen für Kopf, Hals und Schultern** / Heike Höfler. - München : BLV, 2011. - 119 S.  
ISBN 978-3-8354-0809-8  
Standort: Vel7 Höfler

Eine kräftige Muskulatur von Hals, Kopf und Schultern beugt Beschwerden vor und hilft, Schmerzen zu lindern. Dieser Praxis-Ratgeber macht den Zusammenhang zwischen Körperhaltung, Muskelanspannung und psychischem Befinden deutlich. Die einfachen Übungen sind zu Hause und am Arbeitsplatz leicht durchzuführen.



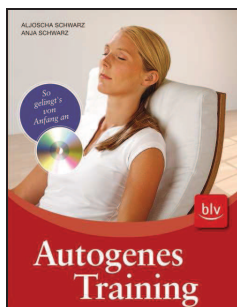
**Kieser, Werner:**  
**Ein starker Körper kennt keinen Schmerz : gesundheitsorientiertes Krafttraining nach der Kieser-Methode** / Werner Kieser. - München : Heyne, 2010. - 207 S.  
 ISBN 978-3-453-86899-1  
 Standort: Ybl Kieser

Werner Kieser hat ein gesundheitsorientiertes Programm entwickelt, in dessen Mittelpunkt der Aufbau von Muskelkraft steht. In diesem Band werden Theorie, Technik und die diversen Kraftprogramme des Kieser-Trainings genau erläutert und mit zahlreichen Farbfotos anschaulich gemacht.



**Pilates Gesundheit - Gesunder Nacken & Schultern : Übungen für ein schmerzfreies Leben.** - Hamburg : WVG Medien, 2010. - 1 DVD (45 Min.)  
 Standort: Ybl Pilates Sach-DVD

Holen Sie sich Ihre persönliche Therapiestunde für Zuhause! Schulter- und Nackenbeschwerden sind oftmals das Ergebnis muskulären Ungleichgewichts. Kopfschmerzen, Verspannungen im Nacken oder Schulterschmerzen können jedoch häufig vermieden werden, indem der Körper in seiner Aufrichtung gekräftigt und der Schulter- und Nackenbereich nachhaltig gestärkt wird.



**Schwarz, Anja:**  
**Autogenes Training : so gelingt's von Anfang an** / Anja Schwarz ; Aljoscha Schwarz. - München : BLV, 2010. - 63 S.  
 ISBN 978-3-8354-0608-7  
 Standort: Vck Schwarz

Ein laienverständlicher, praxisnaher Ratgeber für Einsteiger in die Selbsthypnose-Technik des Autogenen Trainings. Mit Anleitungen zur Beherrschung der Grund- und Oberstufe inkl. der Einsatzmöglichkeiten bei Alltagsbeschwerden wie Stress, Schlafstörungen, Ängsten und Schmerzen.



**Sielmann,Dieter:**  
**Medi-Taping : Schmerzfrei durch den Alltag** / Dieter Sielmann ; Hermann Christiansen. - Stuttgart : TRIAS, 2010. - 111 S.  
 ISBN 978-3-8304-3823-6  
 Standort: Vel7 Sielmann

Kleben Sie Ihre Schmerzen einfach weg! Entspannt arbeiten, die Freizeit aktiv genießen oder einfach faulenzten all das geht schmerzfrei am besten. Was aber, wenn der Rücken weh tut, es in der Schulter zieht oder im Nacken kneift? Medi-Taping lässt Ihre Beschwerden schnell und sicher verschwinden.



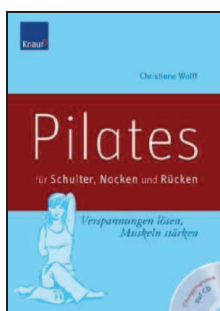
**Tatay, Simone:**  
**Thera-Band für Schulter & Nacken : schnelle Hilfe bei akuten Schmerzen** / Simone Tatay. - München : BLV, 2009. - 95 S.  
ISBN 978-3-8354-0536-3  
Standort: Ve7 Tatay

Ein Ratgeber mit zahlreichen Übungen mit dem Thera-Band gegen Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich.



**Weiß, Martin:**  
**Muskelkraft ist die stärkste Medizin : gesund und fit durch medizinische Kräftigungstherapie** / Martin Weiß. - Stuttgart : Kreuz, 2008. - 237 S.  
ISBN 978-3-7831-9013-7  
Standort: Ybl Weiß

Das Buch führt in die Problematik der vielfältigen Symptome von Haltungsschäden ein und zeigt auf, wie - neben einer im jeweiligen Fall angebrachten ärztlichen Maßnahme - ein gezieltes Kiesel-Krafttraining weitere Schmerzen vermeiden und den Körper stärken kann.



**Wolff, Christiane:**  
**Pilates für Schulter, Nacken und Rücken** / Christiane Wolff - München : Knaur, 2008. - 126 S.  
ISBN 978-3-426-64565-9  
Standort: Ybl Wolff

70 Pilates-Übungen für verspannte Schultern und schmerzende Rücken schaffen Abhilfe und helfen Balance, Kraft und Beweglichkeit zu fördern.



**STADTBIBLIOTHEK  
ROSENHEIM**