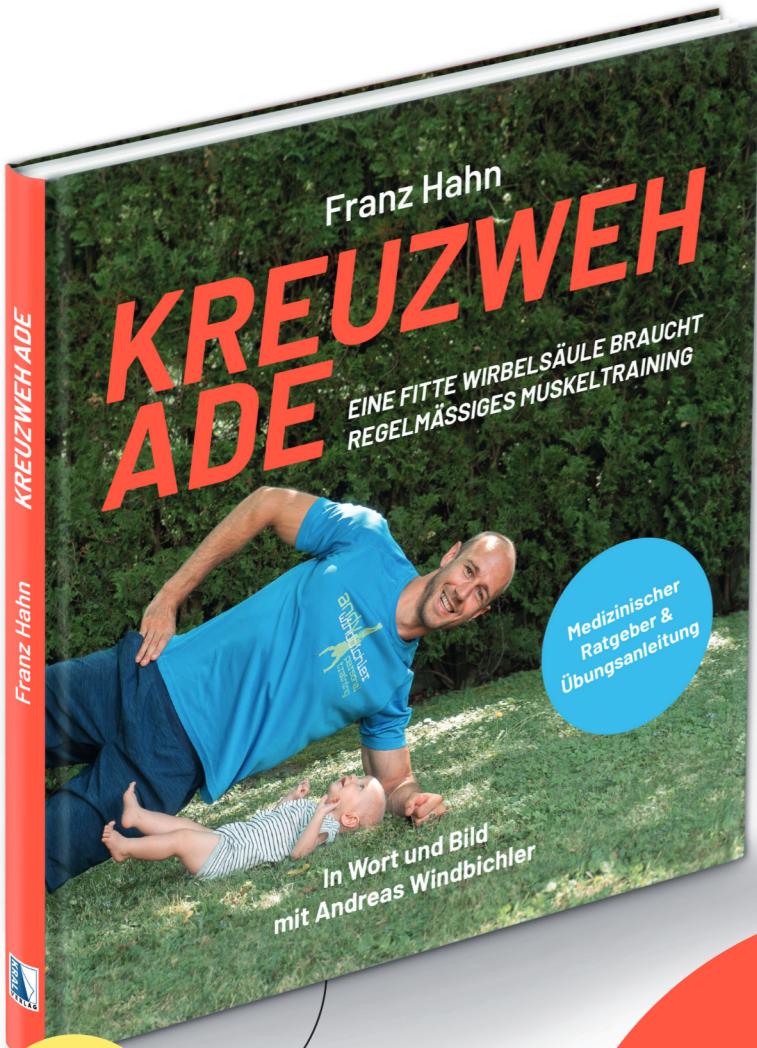


# DAS NEUE BUCH VON DR. FRANZ HAHN IN WORT UND BILD MIT ANDREAS WINDBICHLER



mit  
beiliegendem  
Trainingsplan



Erschienen im Kral Verlag 2022  
ISBN: 978-3-99103-045-4  
19,90 EUR

Erhältlich unter: [www.kral-verlag.at](http://www.kral-verlag.at)  
oder: [hahn@medicalnet.at](mailto:hahn@medicalnet.at)

## KREUZWEH ADE Eine fitte Wirbelsäule braucht regelmäßiges Muskeltraining

Rückenschmerzen betreffen irgendwann einmal jede und jeden von uns. Meist sind sie die Folge einer Überlastung, harmlos und gehen wieder vorbei. Werden sie jedoch ein ständiger Begleiter, so können sie das Leben ganz schön verriesen.

Die gute Nachricht: man kann etwas dagegen tun und davon handelt dieses Buch.

## PRÄSENTATION

am 8. April 2022  
ab 18 Uhr  
im Augustineum  
Breitenfurt