

Videolinks

DEIN RÜCKEN – Das hat dir bisher NIEMAND verraten!

<https://youtu.be/SXaQYaJCs-o>

Dauer: 16 Minuten

HWS-Blockade selber lösen Liebscher & Bracht (Halswirbelsäule)

https://youtu.be/Vor_aSX6cA8

Dauer: 8 Minuten

LWS-Blockade selber lösen Liebscher & Bracht (Lendenwirbelsäule)

<https://youtu.be/osltcX1EC5o>

Dauer: 9 Minuten

Rolands Rückentraining Spezial – Das BESTE für deinen Rücken

<https://youtu.be/5zq0QeZvpS0>

Dauer: 31 Minuten

**Rückenschmerzen // Rücken Übungen // 3 Effektive Rückenübungen
gegen Schmerzen im unteren Rücken**

<https://youtu.be/ITSokk8le4>

Dauer: 5 Minuten

Rückenschmerzen? Diese 4 Fehler solltest du unbedingt vermeiden!

https://youtu.be/yqJZD_2zSkQ

Dauer: 6 Minuten

Übungen für mehr Beweglichkeit im Rücken | Einfache und effektive Dehnung | Rückenschmerzen

https://youtu.be/k1dsYs_Maec

Dauer: 21 Minuten

Mache diese Übung 7 Tage und schau wie es deinem Rücken geht

<https://youtu.be/jKdvCYXjGGc>

Dauer: 9 Minuten

15 Minuten Dehnung für den ganzen Körper Meine beste Routine für jeden Tag

https://youtu.be/gO_HucLfb14

Dauer: 16 Minuten

ARTHROSE – Unbekanntes Wissen über deine Gelenke

https://youtu.be/0GEEqLu_rROI

Dauer: 25 Minuten

Mache diese 3 Knie-Übungen jeden Morgen – deine Knie werden dir danken

<https://youtu.be/zaLkdkAd6lg>

Dauer: 8 Minuten

60 Minuten | Rolands Ganzkörper-Routine für ein schmerzfreies und bewegliches Leben!

<https://youtu.be/SRbzrqoYwXs>

Dauer: 56 Minuten
