

Nutzungsbedingungen für nachfolgende Übungen:

Die auf der Website ‚www.starker-ruecken.com‘ veröffentlichten Inhalte (hier: die veröffentlichten Übungen) wurden mit größter Sorgfalt vom Autor erarbeitet. Dennoch besteht immer ein nicht auszuschließendes, gesundheitliches Restrisiko bei der Ausführung von gymnastischen Übungen.

Dieses Risikos sollten Sie sich bewußt sein.

Wenn Sie Übungen, die auf der Website ‚www.starker-ruecken.com‘ veröffentlicht sind, nachmachen, **so geschieht dies auf eigene Gefahr.**

Der Autor übernimmt keine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden die aus der Reproduktion der Übungen der Website ‚www.starker-ruecken.com‘ Seiten entstehen.

Die auf der Website ‚www.starker-ruecken.com‘ veröffentlichten Übungen **können insbesondere auch keine ärztlich Diagnostik, Beratung und Behandlung ersetzen und stellen keine Anleitung zur Selbstbehandlung bei Erkrankungen dar.**

Sollten bei Ihnen gesundheitliche Beschwerden vorliegen, suchen Sie immer zuerst Ihren Arzt auf.

Fragen Sie immer zuerst Ihren Arzt, bevor Sie die auf den nachfolgenden Seiten veröffentlichten Übungen nachmachen.

Gehen Sie niemals ein gesundheitliches Risiko ein !

Neben Ihrem Arzt ist auch der Physiotherapeut ein kompetenter Ansprechpartner.

Auch er/sie kann wertvolle Ratschläge bzgl. der Übungsauswahl geben.

Nutzen Sie auch die Möglichkeit der Beratung bei einem Physiotherapeuten !

Diese auf der Website ‚www.starker-ruecken.com‘ veröffentlichten Übungen stellen **keine therapeutische Maßnahme bzw. Behandlungsform dar.**

Sie dienen lediglich zur Information und Gedächtnisstütze.

Ob und inwieweit die Nutzer der Website ‚www.starker-ruecken.com‘ die Übungsdemonstrationen umsetzen, bleibt den Nutzern selbst überlassen.