

**Frank Schulte MRadA®**

**Heilpraktiker**

Auf dem Leh 9 – 55432 Niederburg - Fon: 06744-710020

www.aufrichtung.de - Email: schulte@aufrichtung.de

---

## **Funktionsgymnastik und seine Selbstheilungskräfte**

**Aktiv gegen Rückenschmerzen  
und für mehr Wohlbefinden und Lebensfreude**

Eine Information von Stefan Born und Frank Schulte

In dieser 13-seitigen Information finden sie **13 einfache Übungen**, welche leicht zu Hause, ohne Geräte, durchgeführt werden können. Das regelmäßige Durchführen dieser Übungen, stärkt die Muskulatur, fördert die Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Körpers und schenkt dadurch mehr Lebensfreude, denn die Wirkung entfaltet sich bis in den psychischen Bereich hinein. Der Halte- und Stützapparat, welcher die Zentralachse des Körpers, die Wirbelsäule, in optimaler Position hält, wird trainiert.

**Diese Übungen sind für die meisten Menschen sinnvoll und eine ideale Ergänzung zur Geistigen Wirbelsäulenaufrichtung.**

Damit reagieren wir auch auf die häufig gestellte Frage: „**Was kann ich denn tun, um meine Muskulatur zu stärken?**“. **Hier ist die Antwort. Einfach und äußerst wirkungsvoll!**

**Probieren sie es aus!**

Dieser Übungen wurden zusammen mit Kampfkunstrainer und Heiler Stefan Born aus jahrelanger Praxis heraus sorgfältig zusammengestellt und können der jeweiligen Fitneß angepaßt werden.

Neben einer allgemeinen Einführung zur Thematik (bitte vorher lesen!!), werden alle Übungen in Form von Fotos dargestellt und beschrieben.

**Die Information wird zunächst nur als PDF-Datei via Email zum Ausdrucken versendet.**

Der Erhalt der Information ist gegen Voreinsendung von Euro 10,-- in bar unter dem **Stichwort „Funktionsgymnastik“**, an obige Adresse erhältlich. **Bitte geben sie dabei gut leserlich ihre Mail-Adresse an.** Die PDF-Datei wird nach Eingang der Zahlung unmittelbar versendet. Zum Lesen benötigen sie den Adobe Reader, der i.d.R. auf jedem Computer installiert ist. Falls das bei ihnen nicht der Fall ist, können sie ihn kostenlos im Internet herunterladen.

**Der Betrag von 10,-- Euro wird zu 100 Prozent für verschiedene seriöse Tierschutzprojekte eingesetzt. Sie tun also mit Bestellung dieser Information nicht nur sich etwas Gutes, sondern auch notleidenden Tieren.**

**Daher bitten wir darum, dieser Information nicht beliebig weiterzuverbreiten. Wer diese nutzen möchte, kann sie bei uns bestellen.**

Wir vermuten, daß es nicht jedem ohne praktische Anleitung gelingt, die Übungen gleich richtig umzusetzen. Daher bieten wir hier bei uns die Möglichkeit, alles praktisch durchzugehen. Zeitaufwand ca. 1-2 Stunden. Wir berechnen dafür 40,-- Euro pro Stunde. Dazu bitte einen individuellen Termin vereinbaren.