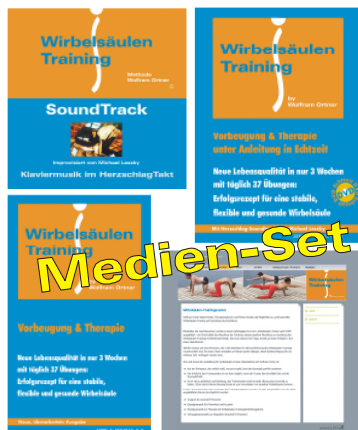


Wolfram Ortner

er-lesen & er-leben

Gesundheit kann man jetzt kaufen – mit dem Wirbelsäulen-Training by Wolfram Ortner



Das Alltagsleben läuft heute meist in höchst unnatürlichen Bahnen ab. Wir sitzen stundenlang am Schreibtisch, wir starren Abend für Abend auf den Bildschirm. Wir ernähren uns unvernünftig, essen viel zu viel Fett und viel zu viel Fleisch. Auf jeden Fall: von allem zu viel. Und wir bewegen uns viel zu wenig. Die Folgen: ein breites Spektrum von Zivilisationskrankheiten, allen voran Schädigungen von Wirbelsäule und Bandscheiben. Dabei wäre es ganz einfach, diese schmerzhaften Störungen durch vernünftiges Leben zu vermeiden.

Wolfram Ortner, Exweltklasse-Schirennläufer, hat sich zum Gymnastik-Spezialisten und Genuss-Menschen entwickelt. Ausgehend vom eigenen Training, lernte er am meisten in den Zeiträumen, wo er seine Beweglichkeit, Kraft und Kondition nach schweren Unfällen wieder aufbauen musste. Aber auch „hausgemachte“ Probleme nach der Sportler-Karriere – zu wenig Bewegung und zu hohes Körpergewicht – steigerten das spezielle Know-how.

Wolfram Ortners Wirbelsäulen-Training ist in mehreren Varianten erhältlich, besonders günstig im **Set mit allen Medien inklusive Web-Abo für 12 Monate (EUR 72,-)!**

- **Buch:** 96 Seiten, Softcover, viele Abbildungen, ISBN 3-9501817-2-5, Euro 14,90
- **DVD:** 50 Minuten, handliches Booklet mit allen Übungen, Buch als PDF-Download, ISBN 3-9501817-3-3, Euro 34,90
- **CD:** Der SoundTrack zum Wirbelsäulen-Training. Klaviermusik im HerzschlagTakt zum Entspannen und zur Gymnastik. 45 Minuten improvisiert von Michael Lessky, Euro 14,90
- **Website:** Jahres-Abo für den Ratgeber im Netz, Euro 22,-

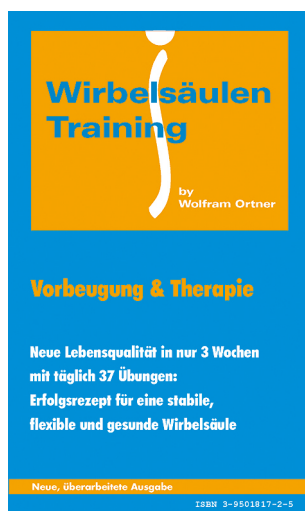
Wirbelsäulen-Training. Wolfram Ortner .
Untertscherner Weg 3 . 9546 Bad Kleinkirchheim . Österreich
Tel. 0043-4240-760 . Fax: 0043-4240-760-50
www.wirbelsaeulentraining.info . info@wirbelsaeulentraining.com

Wolfram Ortner

er-lesen & er-leben

Presse-Langtext

Wirbelsäulen Training by Wolfram Ortner



Das Alltagsleben läuft heute meist in höchst unnatürlichen Bahnen ab. Wir sitzen stundenlang am Schreibtisch, wir starren Abend für Abend auf den Bildschirm. Wir ernähren uns unvernünftig, essen viel zu viel Fett und viel zu viel Fleisch. Auf jeden Fall: von allem zu viel. Und wir bewegen uns viel zu wenig. Die Folgen: ein breites Spektrum von Zivilisationskrankheiten, allen voran Schädigungen von Wirbelsäule und Bandscheiben. Dabei wäre es ganz einfach, diese schmerzhaften Störungen durch vernünftiges Leben zu vermeiden.

Wolfram Ortner, Exweltklasse-Schirennläufer, hat sich zum Gymnastik-Spezialisten und Genuss-Menschen entwickelt. Ausgehend vom eigenen Training, lernte er am meisten in den Zeiträumen, wo er seine Beweglichkeit, Kraft und Kondition nach schweren Unfällen wieder aufbauen musste. Aber auch „hausgemachte“ Probleme nach der Sportler-Karriere – zu wenig Bewegung und zu hohes Körpergewicht – steigerten das spezielle Know-how.

Aus diesen Erkenntnissen entstand die Neubearbeitung des erfolgreichen Buches „Wirbelsäulen-Training“, das in mehreren Auflagen bereits über 30.000 interessierte Leser erreichte. Wolfram Ortner hat es in den letzten zehn Jahren nochmals überarbeitet, verbessert und leichter „nachmachbar“ gestaltet. Das Besondere an diesem Buch: Fast 100 Bilder veranschaulichen den Ablauf der einzelnen Übungen, die bis ins Detail perfekt beschrieben sind. Diese praktischen Anleitungen sowie wichtige Hinweise für die richtige Atmung und die optimale Durchführung der Trainingseinheiten garantieren den nachhaltigen Erfolg.

Das Buch

Wolfram Ortner

er-lesen & er-leben

Die Wirbelsäule ist zentrale Stütze und Eckpfeiler für unser Leben, das Wohlbefinden und die seelische Harmonie. Das umfassende und leicht nachvollziehbare Training bezweckt nicht nur eine Steigerung der körperlichen und seelischen Kräfte, um den von Zivilisationsschäden angegriffenen Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Damit können auch fehlerhafte Lebensgewohnheiten weitgehend kompensiert, übermäßig mit der Nahrung zugeführte Kalorien abgebaut und eine gesunde, flexible Wirbelsäule antrainiert werden. Dieses Buch zeigt auch praktische Wege auf, wie man Haltungfehler korrigieren und Haltungsschäden bessern kann.

Die Zentren

Unter professioneller Anleitung kann Wolfram Ortner's Wirbelsäulen-Training unter ärztlicher Aufsicht – egal ob zur Prävention oder Kuration – in speziellen Trainingszentren absolviert werden. Alle Lizenznehmer sind auf der Online-Plattform zu finden: Fitness-Studios, Therapie-Stationen und Hotels. Dort stehen Therapeuten zur Verfügung, die von Wolfram Ortner ausgebildet wurden. Das Fachwissen und Können der Trainer in den Partnerbetrieben wird jährlich durch einen Check aufs Neue überprüft, um die erfolgreiche Umsetzung des Systems zu gewährleisten.

Die DVD

Übungsanleitungen in Echtzeit sowie Korrektur von Fehlhaltungen oder falschen Bewegungen bietet die parallel zum Buch erschienene DVD mit eigenem Soundtrack: langsame Musik im Herzschlag-Takt, die perfekt zur Gymnastik passt und den Rhythmus für die Bewegungen vorgibt. Am Klavier improvisiert von Michael Lessky, dem künstlerischen Leiter und Dirigent der Jungen Philharmonie Wien.

Die CD

Der SoundTrack zum Wirbelsäulen-Training. Klaviermusik im HerzschlagTakt zum Entspannen und zur Gymnastik. 45 Minuten improvisiert von Michael Lessky.

Die Website

Auf der Website www.wirbelsaeulentraining.info finden Interessierte Tipps zum Thema, weitere Übungen sowie PDF-Downloads der Bücher „Wirbelsäulen-Training“ und „Aufbau- und Heilgymnastik“.

Wolfram Ortner's Wirbelsäulen-Training ist in mehreren Varianten erhältlich:

- Buch: 96 Seiten, Softcover, viele Abbildungen, ISBN 3-9501817-2-5, Euro 14,90
- DVD: 50 Minuten, handliches Booklet mit allen Übungen, Buch als PDF-Download, ISBN 3-9501817-3-3, Euro 34,90

Wolfram Ortner

er-lesen & er-leben

- CD: Der SoudTrack zum Wirbelsäulen-Training. Klaviermusik im HerzschlagTakt zum Entspannen und zur Gymnastik. 45 Minuten improvisiert von Michael Lessky, Euro 14,90
- Website: Jahres-Abo für den Ratgeber im Netz, Euro 22,-

Online-Plattform „Rund um die Wirbelsäule“ unter: www.wirbelsaeulentraining.info
Informationen und Cover-Download im Presse-Center

Die Wirbelsäulen-Trainings Academy

Wolfram Ortner bietet Hotels, Therapiestationen sowie Fitness-Studios und Fitness-Trainern die Möglichkeit an, professionelles Wirbelsäulen-Training auf Lizenzbasis durchzuführen.

Selbstständige Trainer oder Mitarbeiter der Lizenzbewerber werden in einem fünftägigen Kurs zum „Wirbelsäulen-Trainer nach WOB“ ausgebildet. Der positive Abschluss-Check berechtigt zur Durchführung des Wirbelsäulen-Trainings im Betrieb, muss aber für eine Lizenzverlängerung jährlich erneuert werden.

Ausbildungstermine 2006

(jeweils Montag bis Freitag, täglich 4 Stunden, maximal 5 Personen)

- 4. bis 7. Juli
- 6. bis 10. November

Weitere Details zur Academy unter: www.wirbelsaeulentraining.com
Informationen und Anmeldungen: Tel. 0043 (0)42 40 760

Wirbelsäulen-Training. Wolfram Ortner . A-9546 Bad Kleinkirchheim . Untertscherer Weg 3
Tel. 0043-4240-760 . Fax: 0043-4240-760-50
www.wirbelsaeulentraining.info . info@wirbelsaeulentraining.com

Wolfram Ortner

er-lesen & er-leben

Presse- Kurztext

Wirbelsäulen Training by Wolfram Ortner



Der Alltag läuft heute meist in unnatürlichen Bahnen ab. Stundenlang am Schreibtisch, Abend für Abend vor dem Fernseher, unvernünftige Ernährung, zu viel Fett und zu viel Fleisch – und viel zu wenig Bewegung. Die Folgen: ein breites Spektrum von Zivilisationskrankheiten, allen voran Schädigungen von Wirbelsäule und Bandscheiben.

Wolfram Ortner, Exweltklasse-Schirennläufer, hat sich zum Gymnastik-Spezialisten und Genuss-Menschen entwickelt. Das eigene Training, der Wiederaufbau nach Verletzungen, aber auch „hausgemachte“ Probleme nach der Sportler-Karriere – zu wenig Bewegung und zu hohes Körpergewicht – steigerten sein Know-how. Daraus entstand die Neubearbeitung des erfolgreichen Buches „Wirbelsäulen-Training“, das in mehreren Auflagen bereits über 30.000 interessierte Leser erreichte.

Das Besondere: Fast 100 Bilder veranschaulichen die einzelnen Übungen, die perfekt beschrieben sind. Das leicht nachvollziehbare Training steigert nicht nur die körperlichen und seelischen Kräfte, um den angegriffenen Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Damit können auch fehlerhafte Lebensgewohnheiten kompensiert, Kalorien abgebaut und eine gesunde, flexible Wirbelsäule antrainiert werden – Haltungsfelder werden korrigiert und Haltungsschäden gebessert.

Übungsanleitungen in Echtzeit bietet die parallel zum Buch erschienene DVD mit eigenem Soundtrack: langsame Musik im Herzschlag-Takt, perfekt zur Gymnastik- Am Klavier improvisiert von Michael Lessky, dem künstlerischen Leiter und Dirigent der Jungen Philharmonie Wien.

Wolfram Ortner

er-lesen & er-leben

Unter professioneller Anleitung kann Wolfram Ortner's Wirbelsäulen-Training auch in speziellen Trainingszentren absolviert werden. Alle Lizenznehmer sind auf der Online-Plattform zu finden: Fitness-Studios, Therapie-Stationen und Hotels.

Auf der Website www.wirbelsaeulentraining.info finden Interessierte Tipps zum Thema, weitere Übungen sowie PDF-Downloads der Bücher „Wirbelsäulen-Training“ und „Aufbau- und Heilgymnastik“.

Wolfram Ortner's Wirbelsäulen-Training ist in mehreren Varianten erhältlich:

- Buch: 96 Seiten, Softcover, viele Abbildungen, ISBN 3-9501817-2-5, Euro 14,90
- DVD: 50 Minuten, handliches Booklet mit allen Übungen, Buch als PDF-Download, ISBN 3-9501817-3-3, Euro 34,90
- CD: Der SoudTrack zum Wirbelsäulen-Training. Klaviermusik im HerzschlagTakt zum Entspannen und zur Gymnastik. 45 Minuten improvisiert von Michael Lessky, Euro 14,90
- Website: Jahres-Abo für den Ratgeber im Netz, Euro 22,-

Online-Plattform „Rund um die Wirbelsäule“ unter: www.wirbelsaeulentraining.info
Informationen und Cover-Download im Presse-Center

Wirbelsäulen-Training. Wolfram Ortner
A-9546 Bad Kleinkirchheim . Untertschnerer Weg 3
Tel. 0043-4240-760 . Fax: 0043-4240-760-50
www.wirbelsaeulentraining.info
info@wirbelsaeulentraining.com

Wolfram Ortner

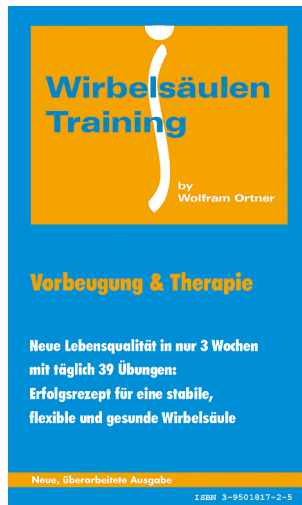
er-lesen & er-leben

Zahlen, Daten, Vertrieb Ortner's Wirbelsäulentraining

Titel: **Wirbelsäulen-Training**

Autor: Wolfram Ortner

Das Buch



ISBN 3-9501817-2-5

Preis: EUR 14,90

Umfang: 96 Seiten

Ausstattung: Softcover, geheftet

Größe: 115 x 195 mm

Erscheinungs-Termin: 15. Februar 2006

Medieninhaber: Wolfram Ortner

A-9546 Bad Kleinkirchheim

Unterscherner Weg 3

Tel. 0043-4240-760

Fax: 0043-4240-760-50

www.wirbelsaeulentraining.info

info@wirbelsaeulentraining.com

Die DVD



ISBN 9501817-3-3

Preis: EUR 34,90

Dauer: 50 Minuten

Ausstattung: handliches Booklet mit allen Übungen,

Buch als PDF-Download

Größe: 136 x 190 mm

Erscheinungs-Termin: 1. Oktober 2005

Vertrieb Buchhandel:

Österreich:

MOHR MORAWA Buchvertrieb Ges.m.b.H.

Sulzengasse 2, A-1230 Wien

Tel.: 01/680 14 - 127

Fax: 01/680 14 - 140

E-Mail: bestellung@mohrmorawa.at

Deutschland:

BUGRIM Verlagsauslieferung

Dr. Laube & Lindemann GbR

Saalburgstr. 3, D-12099 Berlin (Tempelhof)

Tel.: 0049-30-606 84 57

Tel.: 0049-30-606 81 30

Fax: 0049-30-606 34 76

E-mail: bugrim@bugrim.de