

## Studien am Institut der Sportwissenschaften der Universität Bayreuth ergaben:

- 82,0 %** Verringerung von Rückenschmerzen
- 30,0 %** Beschwerdefreiheit von Rückenschmerzen
- 75,8 %** Verringerung der Harninkontinenz
- 33,0 %** Beschwerdefreiheit von Harninkontinenz
- 50,0 %** Verringerung der Beschwerden
- 12,0 %** Verbesserung der Maximalkraft
- 70,0 %** Verbesserung der Kraftausdauer
- 83,0 %** Verbesserung der Körperstabilität