



Edition: 1st Edition 2024
Cover: 55 Trainingskarten in stabiler Box;
Format: 74 x 105 mm
ISBN: 978-3-86867-674-7
Published: October 2023

QuintEd Pty Ltd

 Suite 2/38 Albany St
NSW 2065 St Leonards
Australia

 +61 434521025

 admin@quinted.com.au

 <https://www.quintessence-publishing.com/anz/en>

Product information

Authors: Klaas Stechmann

Title: Faszientraining

Subtitle: Für ein gesundes & elastisches Bindegewebe

Short text:

Gebündelte Übungspower für ein gesundes und geschmeidiges Bindegewebe von Kopf bis Fuß.

Egal welche Trainingsziele verfolgt werden: Schmerzen lindern, mehr Mobilität erlangen oder die dynamische Kraft verbessern – mit diesen Übungen wird das Faszien-gewebe des Körpers gezielt und effektiv trainiert. Auf der Vorderseite der Karten zeigen Bilder die Ausführung der Übung, auf der Rückseite sind erklärende Texte und wichtige Hinweise zu finden.

Dieses Kartenset bringt Abwechslung in das Faszientraining und ist jederzeit griffbereit.

Categories: Physiotherapy, Sports Medicine, Guide Fitness & Sports