



Auflage: 1. Auflage 2024

Einband: 55 Trainingskarten in stabiler Box;  
Format: 74 x 105 mm

ISBN: 978-3-86867-674-7

Artikelnr.: 30333

Erschienen: Oktober 2023

Preis 12,80 €

Änderungen vorbehalten!

#### Quintessenz Verlags-GmbH

 Ifenpfad 2-4  
12107 Berlin  
Deutschland

 +49 (0) 30 / 76180-5

 +49 (0) 30 / 76180-680

 [info@quintessenz.de](mailto:info@quintessenz.de)

 <https://www.quintessence-publishing.com/deu/de>

## Produkt-Information

**Autoren:** Klaas Stechmann

**Titel:** Faszientraining

**Untertitel:** Für ein gesundes & elastisches Bindegewebe

**Kurztext:**

**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.

**Fachgebiet(e):** Physiotherapie, Sportmedizin, Ratgeber Fitness & Sport