QUINTESSENCE PUBLISHING DEUTSCHLAND

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

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 Fasziengewebe 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