



Auflage: 1. Auflage 2024
Einband: 55 Trainingskarten in stabiler Box;
Format: 74 x 105 mm
ISBN: 978-3-86867-674-7
Erschienen: Oktober 2023

Quintessence Publishing Company, Ltd.

 Grafton Road
KT3 3AB New Malden, Surrey
Vereinigtes Königreich von Großbritannien und
Nordirland

 +44 (0)20 8949 6087

 +44 (0)20 8336 1484

 info@quintpub.co.uk

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

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 Faszienewebe 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