



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
- **J** +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 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