



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](mailto: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