



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

#### Quintessenza Edizioni S.r.l.

 Via C. Menotti 65  
20017 Passirana di Rho (Milano)  
Italien

 +39 (0)2 / 931 82 264

 +39 (0)2 / 931 86 159

 [info@quintessenzaedizioni.it](mailto:info@quintessenzaedizioni.it)

 <http://www.quintessenzaedizioni.it>

## 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):** Physiotherapy, Sports Medicine, Guide Fitness & Sports