



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, Inc.

 411 North Raddant Road  
Batavia  
Illinois IL 60510  
Vereinigte Staaten von Amerika

 +1 (0)630 / 736-3600

 +1 (0)630 / 736-3633

 [contact@quintbook.com](mailto:contact@quintbook.com)

 <http://nginx/usa/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 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):** Physiotherapie, Sportmedizin, Ratgeber Fitness & Sport