QUINTESSENCE PUBLISHING DEUTSCHLAND

Edition: 1st Edition 2024
Cover: 55 Trainingskarten in stabiler Box; Format: 74 x 105 mm
ISBN: 978-3-86867-674-7
Stock No.: 30333
Published: October 2023

Price 12,80 €
Subject to changes!

Quintessenz Verlags-GmbH

Ifenpfad 2-4
12107 Berlin
Germany

+49 (0) 30 / 76180-5

+49 (0) 30 / 76180-680

info@quintessenz.de

https://www.quintessence-publishing.com/deu/de

Product information

Authors: Klaas Stechmann

Title: Faszientraining

Subtitle: Für ein gesundes & elastisches Bindegewebe

Short text:

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.

Categories: Physiotherapy, Sports Medicine, Guide Fitness & Sports