



14,8 x 21,0, DIN A5, 32 Karten,  
30 Übungen, beidseitig bedruckt,  
auf festem 350g-Karton, farbig  
illustriert, inkl. methodischer  
Hinweise, in farbiger Pappbox, in  
Folie eingeschweißt

**EAN:** 426017951 577 4

€ 21,00 (D) / € 21,60 (A) /

sFr 25,20 (CH)

Anne-Katrin Müller

# 30 Faszientraining- Bildkarten für Kinder

Übungen für Beweglichkeit und Stabilität

**Recken, Strecken und dynamisch Dehnen: Faszien-Übungen für Kinder**

Geschmeidig wie eine Katze und stark wie ein Löwe: Dafür brauchen wir nicht nur Muskelkraft, sondern auch gut trainierte Faszien. Sie legen sich wie eine Hülle um Muskeln, Organe und Knochen. Damit helfen sie, alles zusammenzuhalten und sich zu bewegen. Wenn wir Übungen für die Faszien machen verbessert sich die Körperhaltung und die Beweglichkeit.

Die kindgerecht gestalteten Bildkarten von Pädagogin und Trainerin Anne-Kathrin Müller zeigen 30 verschiedene Übungen für die Faszien, die schon Kitakinder leicht umsetzen können. Ein einfacher Weg, um Verspannungen und Kopfschmerzen bei Kindern vorzubeugen und spielerisch die Motorik zu verbessern!

- Frische Ideen für das Kinderturnen: Faszientraining für Kinder zwischen 4 und 10 Jahren
- Gleichgewichtsübungen, Mobility-Übungen, Bewegungsspiele uvm. für Kindergarten, Schule und Hort
- Vielfalt und Abwechslung: Recken, Strecken, Wippen und Schwingen stärken motorische Fähigkeiten
- Kompakt und gut erklärt: Mit den Bildkarten können Pädagog:innen jeden Schritt ganz einfach anleiten
- Wertvolles Plus: Fundiertes Hintergrundwissen zur Wirkung der Faszientraining-Übungen

## Mit der Vorstellungskraft das Körperbewusstsein unterstützen

Wetten, dass Ihre kleinen Schützlinge bald auch Mama und Papa fürs Faszientraining begeistern? Denn die Anleitungen zu den lustigen Übungen mit Namen wie „Katzensprung“ oder „Zappelphilipp“ prägen sich Kindern rasch ein. Und sie machen einen Riesenspaß. Ob ein imaginärer Fußball geschossen wird oder das Zehenklavier spielt: Die Fantasie wird stets wirkungsvoll in das Training einbezogen. Dabei erlangen die Kinder spielerisch eine bessere Stabilität und können zudem optimal ihre Wirbelsäule mobilisieren. Die Faszien-Bildkarten bringen Abwechslung und Spaß in die nächste Kinderturnstunde und unterstützen die

Gesundheit der Kleinsten. Perfekt für alle Erzieher:innen, die Bewegung und Kreativität lieben und Kinder ganzheitlich fördern wollen.

Empfohlenes Alter: 4 bis 10 Jahre



© Frauke Schumann

## **Anne-Katrin Müller**

Anne-Katrin Müller, Musikpädagogin M.A., Dipl. Fernsehjournalistin, ist Bewegungstrainerin („Anatomy Trains in Motion“) und manuelle Faszientherapeutin („Anatomy Trains Structural Integration“). Die Fachbuchautorin lebt in Köln.

## **Bezugsmöglichkeiten**

---

Alle Titel von Don Bosco Medien erhalten Sie in Ihrer Buchhandlung, im Onlinehandel oder direkt auf donbosco-medien.de. Telefonische Bestellannahme: + 49 / 89 / 4 80 08 – 3 30 (Mo. – Do.: 9:00 bis 17:00 Uhr und Fr. 9:00 bis 15:00 Uhr). Fordern Sie unseren aktuellen Katalog an.

## **Presse**

---

Coverabbildungen, Autorenfotos, weiterführende Produkt- und Autoreninformationen, Kontakt zu Autoren und Rezensionsexemplare fordern Sie bitte hier an:

[presse@donbosco-medien.de](mailto:presse@donbosco-medien.de), Tel. +49 / 89 / 4 80 08 - 3 48

## **Lizenzen und Foreign Rights**

---

Abdruckgenehmigungen richten Sie bitte an: [rechte@donbosco-medien.de](mailto:rechte@donbosco-medien.de)

Inlandslizenzanfragen und Foreign Rights richten Sie bitte an: [rights@donbosco-medien.de](mailto:rights@donbosco-medien.de)

## Wiederverkäufer

---

### Verlagsauslieferungen

D: AZB Auslieferungszentrum Bercker, [mireille.spenrath@azb.de](mailto:mireille.spenrath@azb.de), Tel. 0 28 32 / 9 29 -2 91

A: Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH, [bestellung@mohrmorawa.at](mailto:bestellung@mohrmorawa.at), Tel. 01 / 6 80 14 – 0

CH: Balmer Bücherdienst AG, [info@balmer-bd.ch](mailto:info@balmer-bd.ch), Tel. 055 / 4 18 89 89

### Innendienst

Für Coverabbildungen, Titeldatensätze, Konditionen, Kontakt zum Außendienst, Büchertische und Veranstaltungen nehmen Sie bitte Kontakt auf mit:

[vertrieb@donbosco-medien.de](mailto:vertrieb@donbosco-medien.de), Tel. +49 / 89 / 4 80 08 - 3 45