

6	<b>Vorwort</b>	45	<b>Faszientraining für die Spirallinien</b>
9	<b>Faszinosum Faszien</b>	46	<b>Die Spirallinien kurz erklärt</b>
10	<b>Faszien neu entdeckt</b>	50	<b>Das Programm kurz erklärt</b>
13	<b>Was Faszien sind</b>	51	Spirallinien-Scan
16	<b>Wie Faszien aufgebaut sind</b>	52	Körper rotieren
19	<b>Was Faszien können</b>	53	Beine pendeln & kicken
23	<b>Tipps für richtiges Üben</b>	54	Gesäßmuskeln dehnen
24	<b>Das Faszien-Trainingssystem im Überblick</b>	55	Körper aufdrehen
29	<b>Fasziale Übungsprinzipien</b>	56	Beine & Rumpf stärken
34	<b>Tipps zum Training</b>	57	Beine twisten
36	<b>Trainingseinschränkungen</b>	58	Arme seitwärts fliegen lassen
39	<b>Nachhaltig trainieren</b>	59	Spirallinien erspüren
		61	<b>Faszientraining für die Rückenlinien</b>
		62	<b>Die Rückenlinien kurz erklärt</b>
		66	<b>Das Programm kurz erklärt</b>
		67	Rückenlinien-Scan
		68	Körper schwingen
		69	Beine wippen
		70	Durch die Beine federn
		71	Rückenstrecker dehnen
		72	Rücken kräftigen
		73	Beinrückseite aktivieren
		74	Oberkörper pendeln
		75	Rückenlinien erspüren

## 77 Faszientraining für die Frontallinien

### 78 Die Frontallinien kurz erklärt

### 82 Das Programm kurz erklärt

83 Frontallinien-Scan

84 Beine steppen

85 Körper erfrischen

86 Hals dehnen

87 Brustkorb öffnen

88 Wechselsprünge durchführen

89 Fußballen wippen

90 Beine pendeln

91 Frontallinien erspüren

## 93 Faszientraining für die Laterallinien

### 94 Die Laterallinien kurz erklärt

### 98 Das Programm kurz erklärt

99 Laterallinien-Scan

100 Beinaußenseite aktivieren

101 Körper pendeln lassen

102 Rumpf seitwärts stretchen

103 Flanken lang machen

104 Körperseiten crunchen

105 Körpergewicht verlagern

106 Körper seitlich neigen

107 Laterallinien erspüren

## 109 Faszientraining für die Armlinien

### 110 Die Armlinien kurz erklärt

### 114 Das Programm kurz erklärt

115 Armlinien-Scan

116 Schultern mobilisieren

117 Arme dynamisch verdrehen

118 Arme lang machen

119 Schultergürtel dehnen

120 Arme kräftigen

121 Arme wippen

122 Armspannung lösen

123 Armlinien erspüren

## 125 Specials

### 126 Faszientraining als Prävention

### 130 Kurzprogramme für spezifische Indikationen

### 136 Service

136 Quellenangaben

137 Stichwortverzeichnis