

- 6 Vorwort
- 9 Faszinosum Faszien
- 10 Faszien neu entdeckt
- 13 Was Faszien sind
- 16 Wie Faszien aufgebaut sind
- 19 Was Faszien können
- 23 Tipps für richtiges Üben
- 24 Das Faszien-Trainingssystem im Überblick
- 29 Fasziale Übungsprinzipien
- 34 Tipps zum Training
- 36 Trainingseinschränkungen
- 39 Nachhaltig trainieren

- 45 Faszientraining für die Spirallinien
- 46 Die Spirallinien kurz erklärt
- 50 Das Programm kurz erklärt
- 51 Spirallinien-Scan
- 52 Körper rotieren
- 53 Beine pendeln & kicken
- 54 Gesäßmuskeln dehnen
- 55 Körper aufdrehen
- 56 Beine & Rumpf stärken
- 57 Beine twisten
- 58 Arme seitwärts fliegen lassen
- 59 Spirallinien erspüren
- 61 Faszientraining für die Rückenlinien
- 62 Die Rückenlinien kurz erklärt
- 66 Das Programm kurz erklärt
- 67 Rückenlinien-Scan
- 68 Körper schwingen
- 69 Beine wippen
- 70 Durch die Beine federn
- 71 Rückenstretcher 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