

Vorwort von Klaus Eder.....	5
Zur Einführung: Warum Sie Ihre Faszien trainieren sollten.....	9
<b>1. Kapitel: Faszien und Bindegewebe – was ist das?.....</b>	17
<b>2. Kapitel: Die Prinzipien des Faszientrainings.....</b>	49
<b>3. Kapitel: Die Übungen.....</b>	105
<b>4. Kapitel: Faszien, Physiotherapie und sanfte Heilmethoden .....</b>	187
<b>5. Kapitel: Fitte Faszien: Essen und gesunder Lebensstil .....</b>	199
Schlusswort: Die Zukunft gehört den Faszien .....	208
Adressen, Links, Infos .....	210
Die Autoren.....	211
Bildnachweis .....	212
Übungsübersicht .....	214
Register .....	216