

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