

## **Inhaltsverzeichnis**

1. Was sind Faszien?	8
2. Wie wirken Faszien?	34
3. Folgen beeinträchtigter Faszien	54
4. Was leistet Faszientraining?	76
5. Fitness- und Gesundheitstipps	120
6. Beispiele und Praxisübungen	144
Register	170
Bildnachweis	176