

<b>4 VORWORT</b>	
<b>9 FASZIEN – WAS SIND SIE UND WAS LEISTEN SIE?</b>	
10 Faszien – mehr als ein Trend	60 Mikronährstoffe
10 Unser Körper – eine hochkomplexe Einheit	70 Die optimale Nährstoffversorgung auf einen Blick
11 Bewegung hält uns jung und elastisch	
12 Faszien geben unserem Körper Halt	
14 Faszien wollen gepflegt sein	
15 <b>Was sind Faszien?</b>	<b>73 DAS TRAINING – DAS PROGRAMM – DAS COACHING</b>
16 Der Aufbau der Faszien	74 Die Funktionstests – wo stehen Sie?
17 Faszien brauchen Wasser	76 Dehnen – aber richtig
23 Wofür brauchen wir die Faszien überhaupt?	76 Die Schmerzskala
24 Ohne Zellstoffwechsel geht gar nichts	80 Die Funktionstests
25 Cellulite – wenig geliebt	92 Die Trainingsphasen
27 Das Bindegewebe als Leitungsnetz	92 Ziele definieren
28 <b>Wie Faszientraining Beschwerden lindert</b>	93 Die beste Trainingszeit
29 Was Stress mit uns anstellt	94 So bauen Sie das Training auf
31 Die Macht der Bewegung	95 Give me five – Das 4-Wochen-Faszientraining
32 Gegen diese Beschwerden hilft Faszientraining	96 Woche 1
42 Dysbalancen ausgleichen	112 Woche 2
44 <b>Wie trainiere ich richtig?</b>	126 Woche 3
44 Wie ein gutes Training aussieht	144 Woche 4
46 Wann, wie oft und wie lange?	164 Geschafft! Aber jetzt geht's erst richtig los!
46 Hilfsmittel: Rollen und Bälle	164 Der Online-Coaching-Mehrwert
49 <b>Die richtigen Nährstoffe für unsere Faszien</b>	166 Keine Angst vor Fehlern!
50 Was Nährstoffe bewirken	167 Schwerelos mit dem Trampolin
52 Makronährstoffe	168 Und ganz zum Schluss ...
	<b>171 DANKSAGUNG</b>
	<b>172 REGISTER</b>