

- 7 Liebe Leserin, lieber Leser**
- 9 Einführung**
- 10 Vom Steinzeitmenschen zum »Homo sitzicus«**
- 11 Der Muskel ist nicht alles
- 12 Ist die Faszie das Geheimnis der Wunderläufer?
- 14 Was ist die Faszie und wie funktioniert sie?
- 16 Wie schaden wir unseren Faszien?
- 18 Sport und Faszien**
- 19 Grundbewegungsformen
- 23 Die vier Säulen des Faszientrainings
- 29 Das Outdoor-Faszientraining**
- 30 Trainingstipps**
- 31 Die Icons zur Orientierung
- 33 Üben auf der Treppe**
- 34 Ninja-Treppe
- 36 Treppenfeder
- 38 Sprungtreppe

- 40 Skifahrer-Treppe
- 42 Streck dich
- 44 Stretch dich
- 46 Animalischer Treppenwalk
- 49 Üben mit dem Seil**
- 50 Stolzer Oberkörper
- 52 »Zieh dich wieder gleich«
- 54 Spring dich gesund und fit
- 56 Verneige dich vor dir selbst
- 58 Streckerkette aufspannen
- 60 Zug Oberschenkelrückseite
- 62 Beinzug nach außen
- 65 Üben mit dem Stab**
- 66 Begründe den Tag
- 68 Dreh dich wieder grade
- 70 Krümm dich wieder aufrecht
- 72 Schulterblätter-Date
- 74 Schulterblätter-Lift
- 76 Scharniere schmieren in Arm und Schultergürtel
- 78 Urposition finden
- 81 Üben mit dem Stein**
- 82 Wurfradius erweitern
- 84 Schwing deine Flügel

86	Power Back and Front Stretch	134	Regenwurm in der Wiese
88	Der schwingende Stein	136	Duck Walk
90	Mach dich groß	138	Affenrolle
92	Achterzeichnen	140	Dragon Walk
94	Spiraldynamik laden	142	Bänder kennenlernen
97	Üben mit dem Baum	144	Training in the city – urbanes Faszientraining
98	Bär am Baum	146	Balanceakt
100	Zurechtlegen	148	Gib dir die Kante
102	Kick in die Luft	150	Poledance
104	Pendeluhr	152	Die räudige Straßenkatze
106	Aushängen am Baum	154	Straßeneck
108	Pippi Langstrumpf	156	Wieder jung
110	Baum umarmen		
113	Üben mit der Bank	158	Kleine myofasziale Krafttrainingsrunde
114	Klassischer Stretch	160	Faszialer Läufer
116	Round the World	162	Sprungkraft-Turbo
118	Schulbanksprung	164	Bürohocker ade
120	Kobra auf der Bank	166	Siebenmeilenstiefel
122	Kickbox-Bankübung	168	Rollmops
124	Froschsprung ohne Sprung	170	Dynamische Laufwaage
126	Seitenstärkung		
129	Üben auf der Wiese	172	Stichwortverzeichnis
130	Der Tarahumara-Barfuß-Lauf		
132	Wiese flachwalzen		