

4	<b>Faszienfitness – mehr als ein Gesundheitstrend</b>
6	Faszien – die (Wieder-)Entdeckung eines bedeutenden Körpergewebes
7	Die faszinierenden Funktionen der Faszien
9	Was du für das Üben wissen solltest
15	Das Faszientraining planen
18	<b>Die Workouts</b>
120	<b>Die Übungen</b>
122	Übungen für Kopf und Nacken
123	Übungen für Hände und Arme
126	Übungen für den Oberkörper
131	Übungen für den Rumpf
133	Übungen für Gesäß und Beine
138	Ganzkörperübungen
144	Übungsregister