

Inhalt

Vorwort

6 Herzlich Willkommen

Die 12 Tapings

10 Das Schmerzkreuz

12 Rückenstabilisierung

14 Körperwahrnehmung stärken
– die Propriozeption

16 Gelenkunterstützung

18 Sehnenentlastung

20 Rückenschmerzen

22 Lymphfluss

24 Hämatom

26 Narbentaping

28 Stabilisierung Kreuzdarmbein

30 Stabilisierung spezieller
Wirbelbereich

32 Stellungskorrektur Bein