

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