

7	Liebe Leserinnen, liebe Leser	25	Arm, Ellbogen und Schulter flossen
9	Was ist Flossing?	26	Obere Extremität: Anlage, Bewegung, Training
10	Wie wirkt Flossing?	28	Mittelhand
10	Was sind die unmittelbaren Effekte?	34	Handgelenk
12	Wann hilft Flossing?	40	Unterarm (distal)
14	Wann sollten Sie nicht flossen?	42	Unterarm (proximal)
15	Nach- und Nebenwirkungen	50	Ellbogen
16	Flossing anlegen: Das sollten Sie beachten	56	Oberarm (distal)
16	Bandstärken und Zugstärken	58	Oberarm (proximal)
17	5-Schritte-Protokoll für Flossinganlagen	66	Schulter
18	1. Schritt: Lokalisation der Startposition		
18	2. Schritt: Überlappend wickeln		
18	3. Schritt: Zug aufbauen		
20	4. Schritt: Bewegung entdecken		
20	5. Schritt: Trainieren mit der Flossing- anlage		
22	Wie mobil sind unsere Gelenke?		
23	Wirbelsäule		

73	Fuß, Ober- und Unterschenkel flossen	131	Rücken flossen
74	Untere Extremität: Anlage, Bewegung, Training	132	Wirbelsäule: Anlage, Bewegung, Training
76	Vorfuß	134	Brustwirbelsäule (BWS)
82	Mittelfuß	140	Lendenwirbelsäule (LWS)
88	Sprunggelenk	146	Iliosakralgelenk (ISG)
94	Unterschenkel (distal)	152	Stichwortverzeichnis
96	Unterschenkel (proximal)		
104	Knie		
110	Oberschenkel (distal)		
112	Oberschenkel (proximal)		
124	Hüfte und Becken		