

**ROBERT SCHLEIP**

mit Johanna Bayer

**FASZIEN  
FITNESS**

**Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport**

**riva**

© des Titels »Faszien Fitness – Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport«  
(978-3-86883-483-3) 2014 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



# INHALT

Vorwort von Klaus Eder.....	5
Zur Einführung: Warum Sie Ihre Faszien trainieren sollten.....	9
<b>1. Kapitel:</b> Faszien und Bindegewebe – was ist das?.....	17
<b>2. Kapitel:</b> Die Prinzipien des Faszientrainings.....	49
<b>3. Kapitel:</b> Die Übungen.....	105
<b>4. Kapitel:</b> Faszien, Physiotherapie und sanfte Heilmethoden .....	187
<b>5. Kapitel:</b> Fitte Faszien: Essen und gesunder Lebensstil .....	199
Schlusswort: Die Zukunft gehört den Faszien .....	208
Adressen, Links, Infos .....	210
Die Autoren.....	211
Bildnachweis .....	212
Übungsübersicht .....	214
Register .....	216

© des Titels »Faszien Fitness – Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport«  
(978-3-86883-483-3) 2014 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>