

Faszien-Fitness

Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport

Bearbeitet von
Robert Schleip, Johanna Bayer

1. Auflage 2014. Buch. 224 S. Kartoniert
ISBN 978 3 86883 483 3
Format (B x L): 17 x 24 cm

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Human-Medizin, Gesundheitswesen > Medizin, Gesundheit: Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

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
1. Kapitel: Faszien und Bindegewebe – was ist das?.....	17
2. Kapitel: Die Prinzipien des Faszientrainings.....	49
3. Kapitel: Die Übungen.....	105
4. Kapitel: Faszien, Physiotherapie und sanfte Heilmethoden	187
5. Kapitel: 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>