

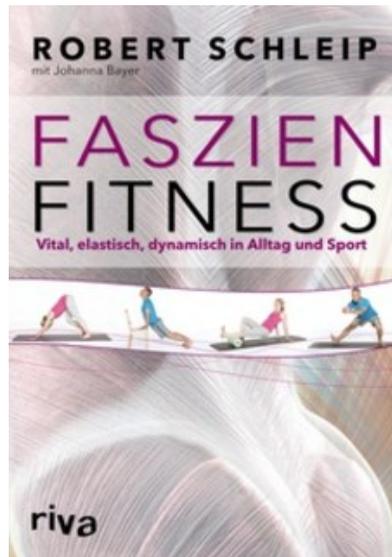
Schleip R. / Bayer J. Faszien-Fitness

Leseprobe

[Faszien-Fitness](#)

von [Schleip R. / Bayer J.](#)

Herausgeber: Riva Verlag



<http://www.unimedica.de/b18152>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



ROBERT SCHLEIP

mit Johanna Bayer

**FASZIEN
FITNESS**

Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport

riva

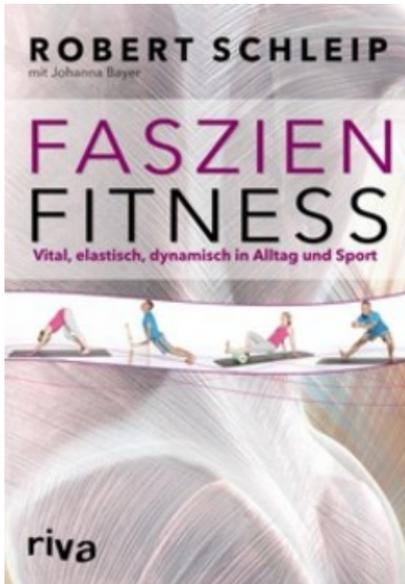
© des Titels »Faszien Fitness – Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport«
(978-3-86883-483-3) 2014 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



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>

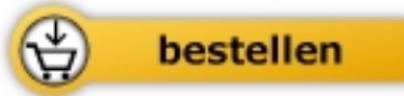


Schleip R. / Bayer J.

[Faszien-Fitness](#)

Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport

224 Seiten, kart.
erschienen 2016



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de