

GUNDA SLOMKA | Vorwort – Dr. Robert Schleip | Exkurs fasziales Dehnen – Prof. Jürgen Freiwald

FASZIEN IN BEWEGUNG

Bedeutung der Faszien in Training und Alltag



TRAINIEREN SIE DAS
BINDEGEWEBENETZWERK
IHRES KÖRPERS

WO SPORT SPASS MACHT

DTB 
DEUTSCHER TURNER BUND

MEYER
& MEYER
VERLAG

DIE AUTORIN



GUNDA SLOMKA

Gunda Slomka ist als internationale Referentin, Ausbilderin und Presenterin aktiv. Sie ist Sportwissenschaftlerin und Sporttherapeutin im Bereich Orthopädie und Rheumatologie (DVGS). Sie entwickelt präventive Trainingskonzepte mit therapeutischem Anspruch. Sie schreibt Fachbücher und produziert Trainings-DVDs.

EXPERTENBEITRÄGE



DR. HUM. BIOL. ROBERT SCHLEIP

Dr. Schleip ist Rolfing- und Feldenkrais-Lehrer und leitet das Fascia Research Projekt der Universität Ulm. Seine Forschungsbeiträge zur aktiven Kontraktilität der Faszien wurden mit dem angesehenen Vladimir Janda-Preis für Muskuloskeletale Medizin ausgezeichnet.



PROF. JÜRGEN FREIWALD

Prof. Freiwald leitet den Arbeitsbereich Bewegungswissenschaften der Sportwissenschaft an der Bergischen Universität Wuppertal und ist Leiter des Forschungszentrums für Leistungsdiagnostik und Trainingsberatung (FLT). Er ist Autor, Gutachter und wissenschaftlicher Beirat in Fachzeitschriften.

Faszien in Bewegung

DANKSAGUNG

Ein Buch zu schreiben, bedeutet für das persönliche Umfeld immer eine Herausforderung. Sie müssen mit dem Menschen leben, der seinen Arbeitsplatz für Monate nicht verlässt, seine Launen ertragen und selbst bei physischer Anwesenheit akzeptieren, dass mindestens 50 % der Gedanken im Projekt „Buch“ fest verankert sind und nicht für andere Themen zur Verfügung stehen.

Aus diesem Grund:

Danke an meine Familie, dass sie mir das nur selten zurückkoppelten.

Danke an meine Mutter, die, als wissbegierige Sportlehrerin, des Lesens und Korrigierens nicht müde wurde.

Danke an meine mir freundschaftlich verbundenen Teamkollegen, die sich mit kritischem Auge durch die Kapitel arbeiteten.

Danke an meine nicht aus der Ruhe zu bringende Grafikerin, die mittlerweile so tief im Thema der Faszien steckt, dass sie selbst Vorträge halten könnte.

Es ist geschafft!

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

WO SPORT SPASS MACHT

Gunda Slomka

Mit Unterstützung von Dr. Robert Schleip und Prof. Jürgen Freiwald

Faszien in Bewegung

Bedeutung der Faszien in Training und Alltag

Zahlreiche Übungen für Fitness-, Gesundheits- und Leistungssport