

Rezension von Heike Brunner, HP und Redakteurin der *LACHESIS*
redaktion@lachesis.de

Nora Reim

mit einem Vorwort von Dr. Robert Schleip

FASZIEN

Warum unser Bindegewebe so wichtig für Knie, Schultern und Rücken ist
Was Sie für Ihr Faszientraining brauchen und wie es funktioniert

[Mankau Verlag](#), 7,99 €, 2016, 127 S., Klappenbroschur, farbig, ISBN: 978-3-86374-287-4



Nora Reim ist selbstständige Journalistin mit den Themenschwerpunkten Ausdauersport, Fitness und Fußball. Da der kleine Kompaktverleger für Faszien diese Themenbereiche aufgreift, hat sie hier ein praxisorientiertes und motivierendes Übersichtswerk geschaffen. Zunächst wird Funktion und Wirkung der Faszien erläutert, um dann verschiedene ExpertInnen zu Wort kommen zu lassen. Die Übungen sind einfach und effektiv und auch nicht ausschließlich mit besonderem Extrazubehör zu bewältigen. Alltagsgegenstände wie Küchenutensilien werden z.B. fachgerecht eingesetzt. Die Wichtigkeit der Faszien-Behandlung zur Vermeidung von Gelenkbeschwerden, Sehnenverkürzungen und schmerzhaften Verhärtungen wird von Profifußballtrainern, hier im Interview, bestätigt. Alles in allem ist es ein, im Stil des modernen Sportjournalismus gehaltenes, anschauliches Übersichtswerk, was einen kostengünstigen Einstieg in die faszinierende Faszienwelt für Lailnnen, SportlerInnen und PraktikerInnen bietet.