

## Empfohlene Literatur



### **Gesunde Faszien. Ihr Trainingsprogramm.**

Weniger Schmerzen - mehr Beweglichkeit

Autoren: Kristin Adler, Arndt Fengler

ISBN: 978-3-432-10074-6

[Webseite](#)



### **Psoas-Training für Vielsitzer - Schmerzfrei und beweglich: Die Lendenmuskulatur kräftigen**

Autoren: Kristin Adler, Arndt Fengler

ISBN: 978-3-432-10666-3

[Webseite](#)