

## Buchtipp: Flow Body Movements

Das ursprüngliche Training für Faszien und Kraft: Die vorgestellten Übungen in diesem Buch basieren auf einem 12-jährigen Entwicklungsprogramm und werden von Angehörigen des Militärs, Physiotherapeuten und Profiatleten aus den unterschiedlichsten Sportarten eingesetzt.



Björn Nussmüller zeigt in seinem Buch eine innovative Trainingsmethode, die alle physiologischen Eigenschaften wie Mobilität, Balance, Stärke, Kraft, Schnelligkeit, Rumpfstabilität und Ausdauer vereint.

Die sportspezifische Leistung in jeder Sportart soll dadurch gesteigert werden. Unabhängig von Alter oder physischer Verfassung ist für jede Leistungsstufe ein Programm entwickelt worden, welches das Wohlbefinden erhöht und den Körper trainiert.

*Simone Lauber, Bibliothekarin, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen*

**Buch ausleihen:** Nussmüller, B. (2017): [Flow Body Movements](#). Aachen: Meyer & Meyer.

---

Quelle: Meyer & Meyer Verlag



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**