

Leistungssteigerung im Sport

Bestimmte Fähigkeiten können mit den herkömmlichen Trainingsmethoden beeinflusst werden, um die sportliche Leistungsfähigkeit zu verbessern. Jedoch stoßen diese Methoden irgendwann an ihre Grenzen. Mit Hilfe einfacher energetischer Methoden können brachliegende Reserven hervor geholt werden.

Diese Reserven liegen im

- Mentalen Bereich
- Physischen Bereich
- Emotionalen Bereich.

Folgende Fähigkeiten können verbessert werden:

- koordinative Fähigkeiten
- motorische Fähigkeiten
- emotionale und mentale Fähigkeiten



Mit Hilfe der

- Kinesiologie

werden die Ursachen von Fehlern oder mangelnden Fähigkeiten erforscht und genau definiert.

Die gesamte sportliche Leistung kann in allen Teilbereichen mit verschiedenen Methoden gesteigert werden. Zu den sportartspezifischen Teilbereiche zählen:

- Schnelligkeit
- Schnelligkeitsausdauer
- Schnellkraft
- Schnellkraftausdauer
- Maximalkraft
- Kraftausdauer
- Beweglichkeit
- Koordination
- Hand-Auge-Koordination
- Bewegungsökonomisierung

*Die Leistung wird **fokussiert** und kann im **Wettkampf punktgenau abgerufen** werden.*



Akupunktur-Ambulanz Franken
Zentrum für Yoga
Johann-Georg-Greb-Straße 7 – 96106 Ebern
Tel.: 09531 / 94 36 31
www.kraftundenergie.com