

Übungen für mehr Leistung im Sport

Die hier vorgestellten Übungen, um die sportliche Leistung zu verbessern, sind sehr einfach gehalten. Bei manchen benötigt man gar keine Gerätschaften und bei anderen werden die verschiedensten „Spielsachen“ wie:

- Luftballons
- Ringe
- Tennisbälle
- Jongliertücher

benötigt. Die verschiedenen Übungen sind vielfach erprobt und „funktionieren“ wirklich im Training und Wettkampf. Zu beachten ist, dass diese „Übungen“ keine Wundermittel darstellen. Sie müssen intensiv und **regelmäßig durchgeführt** werden, um Erfolge zu zeigen. Gemäß dem Satz

- Übung macht den Meister.

Diese Übungen sind gedacht, um Fortschritte in folgenden Bereichen zu machen:

- körperlich
- energetisch
- mental
- emotional.

Naturheilpraxis Markus Ritz
Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin und Yoga
Lind 29 - 96184 Rentweinsdorf
Tel.: 09531 / 94 36 31