



Wie ausgeglichen ist Deine körperliche Belastung?

Wir analysieren weiter... Also ohne Bewertung!! Es geht darum Dinge zu erkennen um sie dann anpassen und optimieren zu können

Denke immer daran "SMARTER statt härter"!

Viel Spaß und bis bald im Call

SIM WIN X Dream Training -1-

Wie alt bist Du? Was machst Du körperlich?

Welche Aktivität? Wie häufig? Wie intensiv? Wie abwechslungsreich?

Was ist Dein Ziel?



Wie ausgeglichen ist Deine körperliche Belastung?

Wir analysieren weiter... Also ohne Bewertung!! Es geht darum Dinge zu erkennen um sie dann anpassen und optimieren zu können

Denke immer daran "SMARTER statt härter"!

Viel Spaß und bis bald im Call

SIM WIN X Dream Training -2-

Welche Fähigkeiten benötigst Du für Dein Ziel? Und was in welchem Bereich? (Ausdauer, Koordination (Balance & Differenzierung), Mobilität (Stabilität), Kraft, Schnelligkeit? Was kannst Du schon gut und was noch nicht so?

Wie sind die einzelnen Körperregionen bei den motorischen Grundeigenschaften? (Rumpf, Beine, Arme, Hüfte, Nacken, Kopf?)



Viel Spaß