10 Sportarten im Test

was bringt’s für Fitness, Wohlbefinden & Gesundheit





Willkommen

Ein fitter, attraktiver Körper - ohne täglich Stunden im Fitnessstudio zu verbringen.

Das geht, wenn du deine Sportarten so auswählst und kombinierst, dass sie auf deine Ziele einzahlen.

Dann bekommst du maximale Ergebnisse mit minimalem Aufwand.

Übrigens: Freude machen darf es auch noch!

Mit diesem Powerbook kannst du analysieren, welche Aspekte du mit verschiedenen Sportarten trainierst.

So kannst du Lücken gezielt füllen - ohne Zeit mit Training zu vergeuden, das gar nicht das bringt, was du dir erhoffst.

Beim Entdecken und beim Sport wünsche ich dir ganz viel Freude!

Deine Vanessa Werner

DER RICHTIGE MIX

Sind die Impulse, die du deinem Körper schenkst, ausgewogen? Welche der sogenannten motorischen Grundfähigkeiten kommen beim Training vor?

Kraft	z.B. schwere Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder Hanteln
Ausdauer	z.B. Bewegung im Alltag oder Cardio Training
Beweglichkeit	z.B. Mobility Übungen im Alltag oder Yoga
Koordination	z.B. koordinativ anspruchsvolle Übungen, Yoga oder Ballsportarten
Schnelligkeit	z.B. Sprints, Sprünge oder Schläge

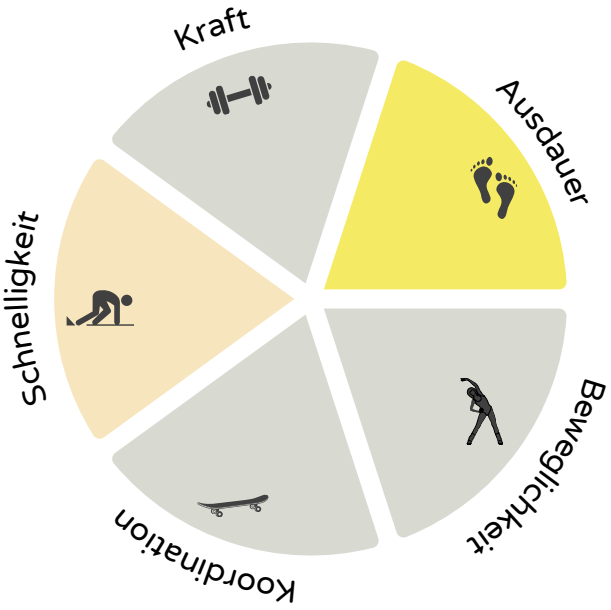
Tipp: es ist möglich, dass ein Sport oder Training so wie in den Beispielen gleich mehrere Bereiche abdeckt. Auf den folgenden Seiten findest du Einschätzungen zu insgesamt 10 Sportarten.



10 SPORTARTEN IM TEST

Laufen - Yoga

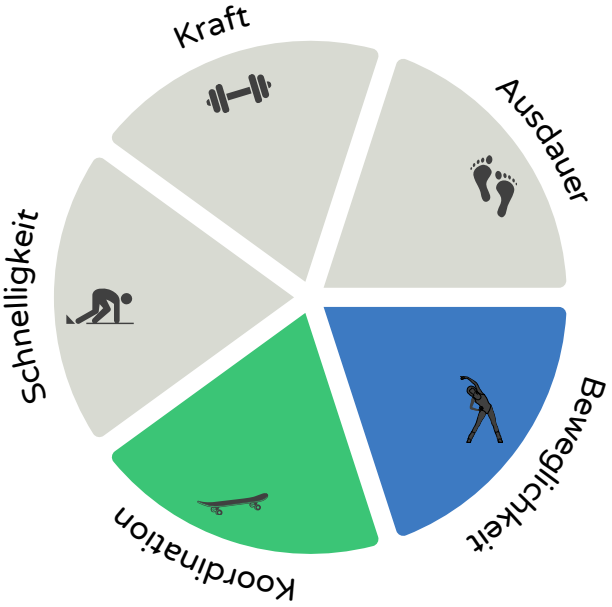
Laufen



Hier sind die Beispiele, zu denen ich im Video erläutere, wie sie auf die verschiedenen Faktoren wirken.



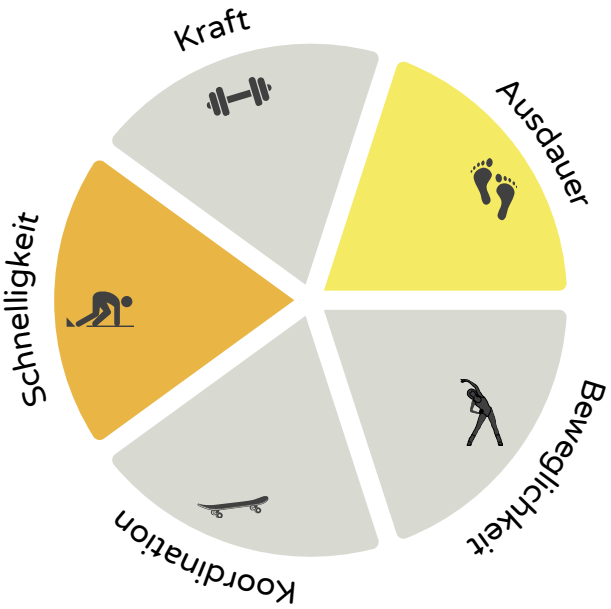
Yoga



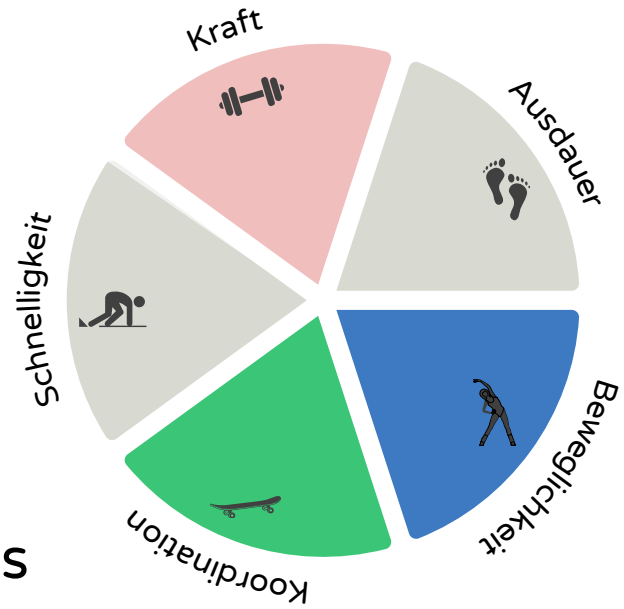
10 SPORTARTEN IM TEST

Spinning - Pilates

Spinning

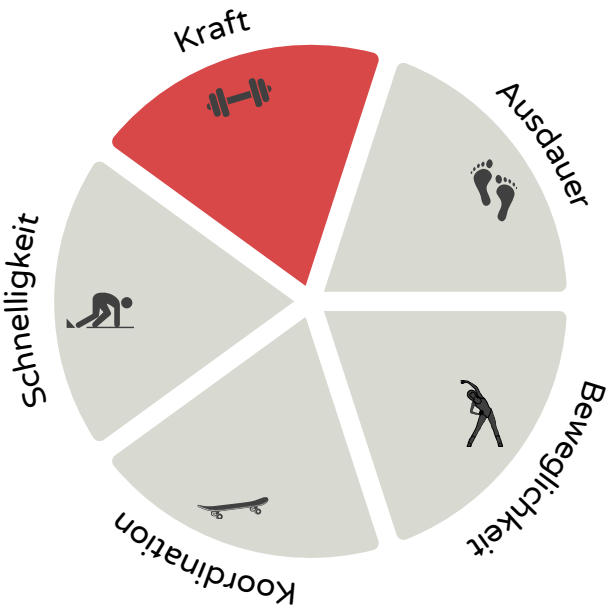


Pilates

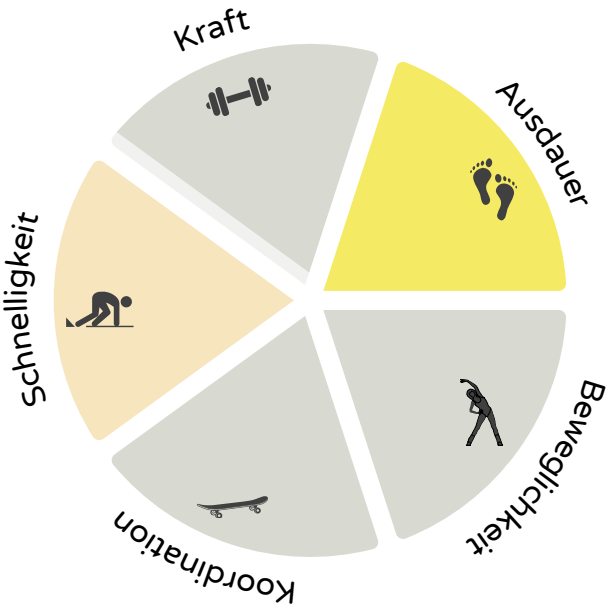


10 SPORTARTEN IM TEST

Kraft-Geräte - Cardio-Geräte



Kraft-Geräte im Studio

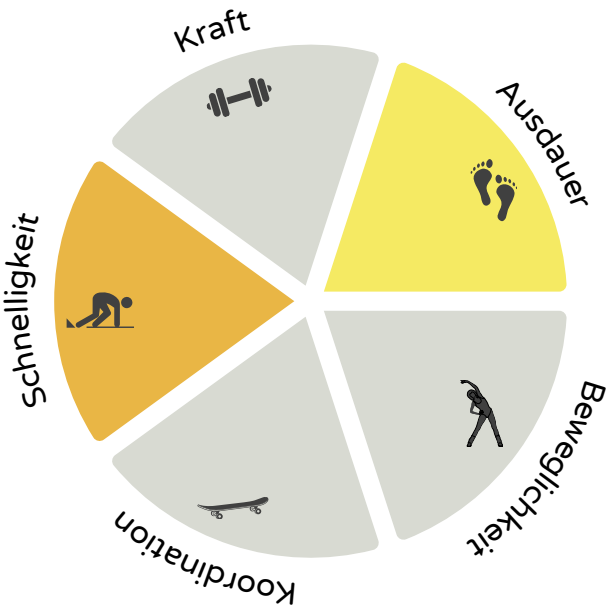


Cardio Geräte

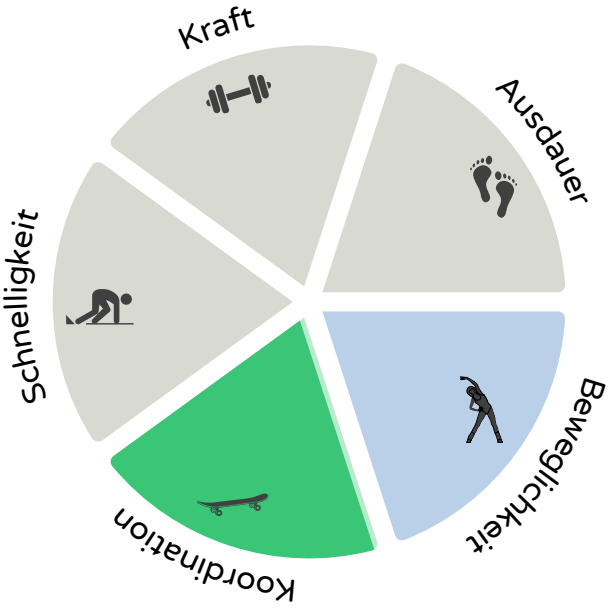
10 SPORTARTEN IM TEST

HIIT Training - Zumba

HIIT Training



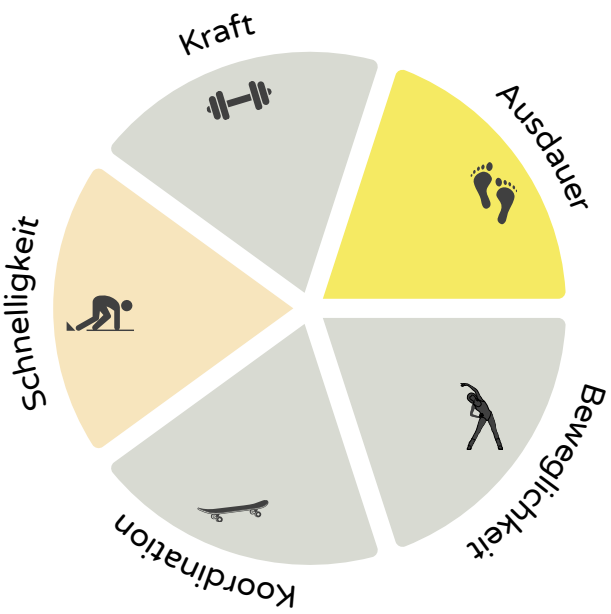
Zumba



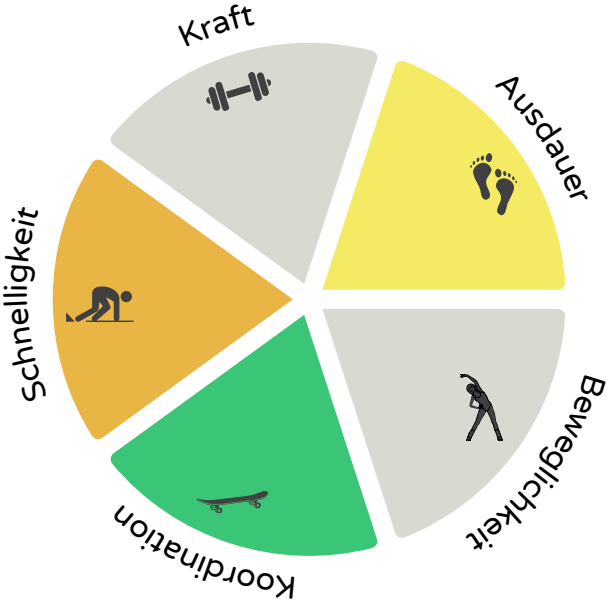
10 SPORTARTEN IM TEST

Schwimmen - Ballsportarten

Schwimmen



Ballsportarten





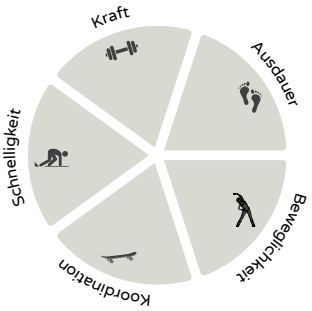


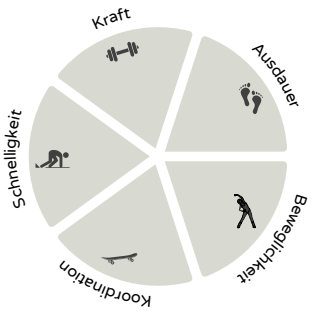


MEINE SPORTARTEN

Jetzt kommst du:
überlege dir, was du mit deinem Sport trainierst. Du hast dazu auf den folgenden Seiten Blanko-Vorlagen zum Ausfüllen.





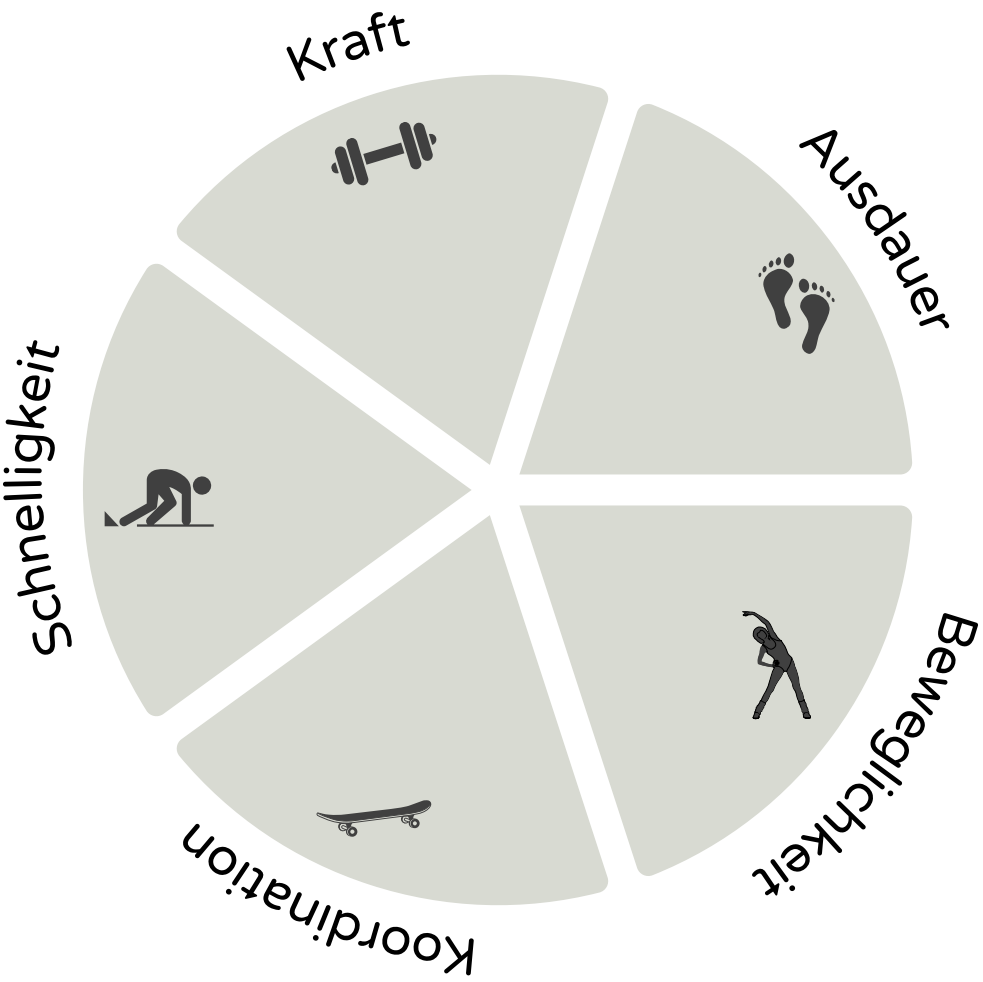




VanessaWerner StrongLeadership

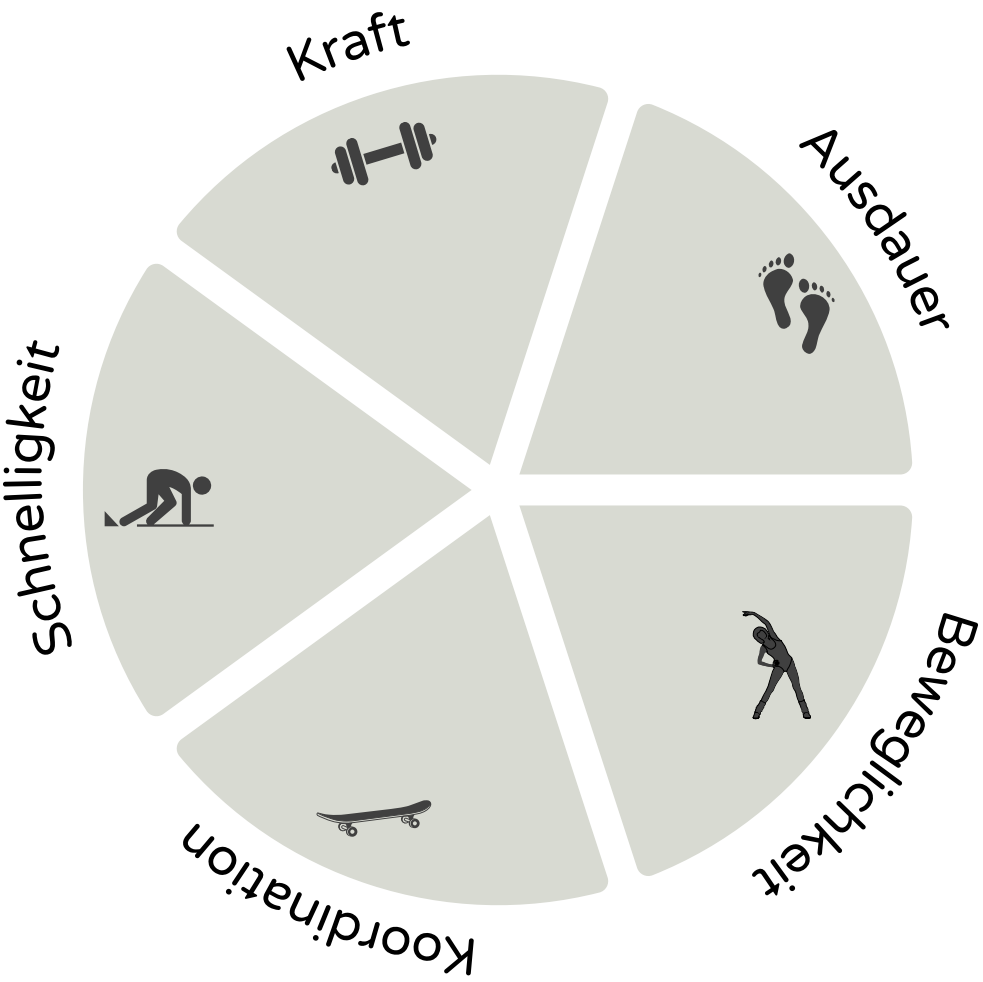


MEINE SPORTARTEN





MEINE SPORTARTEN





UND JETZT?

NUTZE DEINE ANALYSE!

- Schließe die Lücken, indem du passendes Training hinzufügst und anderes weglässt.
- Das Ganze hat natürlich den besten Effekt, wenn du das Training nicht nur planst, sondern auch umsetzt. ;)
- Notiere dir, was dir beim Training auffällt und welche Ergebnisse du feststellst, um weiter zu optimieren.
- Hab Freude und lasse es dir und deinem Körper gut gehen!

WENN DU WEITERMACHEN MÖCHTEST



GRATIS GUIDES

Dein nächster Schritt zu einem fitten Körper, in dem du dich wohlfühlst.
Praktische Ressourcen für 0 €
nur einen Klick entfernt!

MEHR DAZU



IGNITE YOUR POWER

Entdecke wie du mit ausgewogener Ernährung und 4 weiteren wichtigen Säulen deinen Körper zum wunderschönen Powerhouse machen kannst.

ZUR APP



FEEL YOUR POWER

Meine exklusiven Programme bieten dir hochwertige, individuelle Betreuung für maximalen Erfolg, Wachstum und Balance.

WEITERE INFOS

Deep Regeneration

10 Sportarten im Test

was bringt's für
Fitness, Wohlbefinden & Gesundheit



LINKEDIN FACEBOOK GRUPPE POWER-INFOS