

ET - WIE KANN ICH SIE  
RICHTIG TRAINIEREN ?

„Ich bin Chef meiner 3 Mitarbeiter!“

↳ Selbstregulation

Kombi aus:

- körperliche Aktivität
- soz. Kontakte
- geistiges Training

+

vielfältiges &  
abwechslungs-  
reiches  
Üben

=

optimaler Trainingserfolg