

Saisonvorbereitung **Mal anders:**

„Glück ist, wenn Möglichkeit auf Vorbereitung trifft“

Oliver Brünner

(Unternehmer und Lebenslehrer)

Wie bereitest du dich auf die kommende Saison vor ?
Spielst du nur Tennis ? Gehst du Mal ins Fitness ? Oder Wie ? Oder Was?

Mit den **Flowing Prinziples** bereitest du deine **Sehnen, Knochen** und dein **Herzkreislaufsystem** optimal vor.

Müdigkeit und Verletzungsanfälligkeit ↓

↑
Vitalität und Wohlbefinden

Erfahre, wie du durch **Entspannung** und **Bewegung aus deiner Körpermitte** einen effektiven, ökonomischen **Schwung** erzeugst...
(Lass deinen Arm fliegen; oh yeah...;)

Und...

wie du deinen **mentalzen Zustand** so trainierst, dass er gleichzeitig **fokussierter** und **öffnender** wird.
Im Grunde geht es um dein praktisches **Verständnis** von **Yin und Yang**.
Das ist dann auf alles Weitere übertragbar.

Gönne dir diese Erfahrung, am besten mit deinem gesamten Team, um zusätzlich euren **Mannschaftsgeist** zu **stärken**. (Ihr wisst, dass da auch Kraft drin steckt...)

Probetermin möglich beim TC Hexental:
Dienstag den **31. März** um **18 Uhr**

danach ist ein Kurs mit 10 Terminen (1x/ Woche)
geplant

Nähere **Informationen** bekommst du hier:

Toni Kappes

(Physiotherapeut, Tennistrainer, Flowing-Principles-Lehrer und vieles mehr ;)

Tel. 0176 62792321

email: info@physiotherapie-muellheim.de

Instagrammkanal: „Freude in Bewegung“
oder auf meinem **Youtube-Kanal**.

