

## Vom Traum zum sportlichen Erfolg

Mit mentaler und körperlicher Stärke sowie einer gefestigten Persönlichkeit an die Spitze

ISBN 978-3-648-09265-1

€ 28,80 [D] | € 29,70 [A] inkl. MwSt.

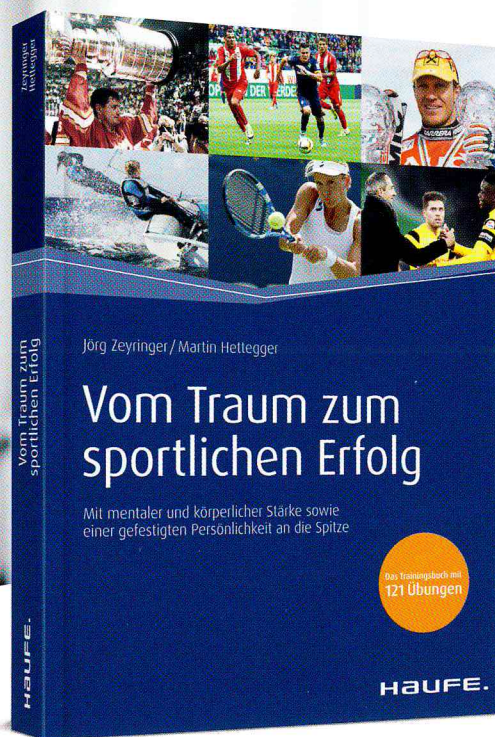
Mit einem Vorwort des Schweizer Kultautors  
**Pedro Lenz**

### Das Trainingsbuch der Besten

Erfahren Sie, wie Olympiasieger und Weltmeister, Weltcupsieger und nationale Meister ihre mentale und körperliche Leistungsfähigkeit steigern, und profitieren Sie von den Tipps und Tricks von: Sybille Bammer, Dafni Bouzikou, Adi Hütter, Zlatko Junuzović, Franz Kalla, Florian Klein, Hakan Loob, „Herminator“ Hermann Maier, Claudia Reidick und Marlene Steinherr.

Mit 121 Praxisübungen zur körperlichen und mentalen Stärke:

- ✓ So stärken Sie Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit
- ✓ Nutzen Sie die Kraft der Gedanken: Trainieren Sie Ihre „mentalen Muskeln“
- ✓ So entwickeln Sie eine starke Persönlichkeit – mit Selbst-reflexion zur Siegermentalität
- ✓ Wie man Kinder und Jugendliche fördert: Das können Eltern und Trainer tun

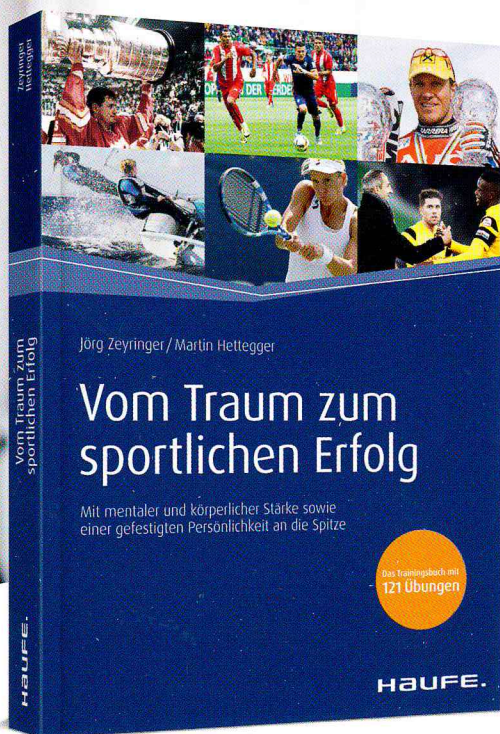


#### VERWIRKLICHEN SIE IHRE ZIELE

Zehn außergewöhnliche Sportgrößen erzählen Ihre Erfolgsgeschichten. Mit diesem Buch holen Sie sich die mentale und körperliche Stärke, um Erfolge zu feiern, von denen Sie immer geträumt haben.

**Jetzt versandkostenfrei bestellen:**

[www.haufe.de/fachbuch](http://www.haufe.de/fachbuch)



## Vom Traum zum sportlichen Erfolg

Mit mentaler und körperlicher Stärke sowie einer gefestigten Persönlichkeit an die Spitze

ISBN 978-3-648-09265-1

€ 28,80 [D] | € 29,70 [A] inkl. MwSt.

Mit einem Vorwort des Schweizer Kultautors  
**Pedro Lenz**

### Das Trainingsbuch der Besten

Erfahren Sie, wie Olympiasieger und Weltmeister, Weltcupsieger und nationale Meister ihre mentale und körperliche Leistungsfähigkeit steigern, und profitieren Sie von den Tipps und Tricks von: Sybille Bammer, Dafni Bouzikou, Adi Hütter, Zlatko Junuzović, Franz Kalla, Florian Klein, Hakan Loob, „Herminator“ Hermann Maier, Claudia Reidick und Marlene Steinherr.

Mit 121 Praxisübungen zur körperlichen und mentalen Stärke:

- ✓ So stärken Sie Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit
- ✓ Nutzen Sie die Kraft der Gedanken: Trainieren Sie Ihre „mentalen Muskeln“
- ✓ So entwickeln Sie eine starke Persönlichkeit – mit Selbst-reflexion zur Siegermentalität
- ✓ Wie man Kinder und Jugendliche fördert: Das können Eltern und Trainer tun

#### VERWIRKLICHEN SIE IHRE ZIELE

Zehn außergewöhnliche Sportgrößen erzählen Ihre Erfolgsgeschichten. Mit diesem Buch holen Sie sich die mentale und körperliche Stärke, um Erfolge zu feiern, von denen Sie immer geträumt haben.

**Jetzt versandkostenfrei bestellen:**

[www.haufe.de/fachbuch](http://www.haufe.de/fachbuch)