

## leichter Tennis spielen



Das Tennis spielen ist ein technisch anspruchsvoller Bewegungsablauf, bei dem mehr als hundert Muskeln und eine Vielzahl von Knochen koordiniert werden müssen. Mit Hilfe von Feldenkrais-Übungen kann ein Tennis Spieler das Zusammenspiel von Empfindung, Bewegung, Denken und Emotion schulen. Das hilft Ihnen, die Bewegungsabläufe feiner wahrzunehmen, exakter zu beurteilen und zu optimieren. Sie lernen, ihr neuromuskuläres System zu verbessern, um eine optimale Bewegungssequenz herzustellen. Das bildet die Basis für einen geschickten und kräftigen Tennisschwung. Feldenkrais Tennis-Übungen können zu Hause, auf dem Platz, mit oder ohne Tennisschläger ausgeführt werden.

- Sie lernen, Hüfte, Schultern und Beine bewusst zu bewegen. So können Sie Ihre Laufleistung verbessern.
- Bewusste Atmung unterstützt Sie
- Augenbewegungen gezielt einsetzen

### Die Feldenkrais-Lektion als Einzelbehandlung mit Übungslektionen

Durch gezielte Bewegungslektionen kann eine Verbesserung der Koordination und Beweglichkeit gewonnen werden, die zur Verbesserung der Kondition und Ausdauer beim Tennis spielen beiträgt und Sie vor einseitiger, anstrengender Überbelastung schützt.

### Drei Gründe für die Feldenkrais Methode als Unterstützung beim Tennis spielen

1. Ihr Körperbefinden wahrnehmen und eingeschränkte Körperteile beweglicher machen
2. Ihre Augen und Atmung richtig einsetzen
3. Ihr Gleichgewicht fördern, um leichter zu drehen und Überlastungsschäden vorzubeugen

Termin vereinbaren