

10 GRÜNDE, WARUM **FITNESS** FÜR SCHÜTZEN WICHTIG IST



- 01** Reduziert Stress.
- 02** Sport mit Teamkameraden macht doppelt Spaß.
- 03** Stabilisiert dein Skelett und beugt Verletzungen vor.
- 04** Verringert Dysbalancen.
- 05** Verbessert deine Körperwahrnehmung.
- 06** Stärkt dein Immunsystem.
- 07** Erhöht deine Konzentrationsfähigkeit.
- 08** Habe deine Nervosität besser im Griff.
- 09** Verbessert die Anpassungsfähigkeit bei extremen Wetterbedingungen (z.B. Hitze).
- 10** Bleibe fit bis zum letzten Schuss.

Mehr dazu auf www.dsb.de.

10 GRÜNDE, WARUM **FITNESS** FÜR SCHÜTZEN WICHTIG IST

01

Reduziert Stress.

02

Sport mit Teamkameraden macht doppelt Spaß.

03

Stabilisiert dein Skelett und beugt Verletzungen vor.

04

Verringert Dysbalancen.

05

Verbessert deine Körperwahrnehmung.

06

Stärkt dein Immunsystem.

07

Erhöht deine Konzentrationsfähigkeit.

08

Habe deine Nervosität besser im Griff.

09

Verbessert die Anpassungsfähigkeit bei extremen Wetterbedingungen (z.B. Hitze).

10

Bleibe fit bis zum letzten Schuss.



Mehr dazu auf www.dsb.de.