

12 SLINGS TRAININGSZIELE

1. Dynamische Stabilität
2. Mehrdimensionale Kraft
3. Funktionelle Beweglichkeit
4. Bewegungsrhythmus
5. Schwung
6. Gewebenahrung
7. Anpassungsfähigkeit
8. Resilienz
9. Körpervertrauen
10. Bewegungsmut
11. Mañana-Kompetenz
12. Kinästhetische Intelligenz

