

---

## Vorwort

In diesem Buch geben wir unsere momentanen Ansichten über das Training wieder mit der Zielsetzung, eine bessere physische Leistungsfähigkeit des jeweiligen Athleten zu entwickeln. Zusammen blicken wir auf über 25 Jahre Erfahrung in medizinischer, athletischer, sportwissenschaftlicher und therapeutischer Betreuung verschiedenster Klienten zurück. Wir sind davon überzeugt, dass es besonders heutzutage immer wichtiger wird, den Fokus des Trainings und der Therapie auf die bewährten Basics zu legen sowie „moderne“ und vor allem pseudowissenschaftliche Ansätze äußerst kritisch zu hinterfragen, wenn das Ziel eine nachhaltige physische Verbesserung des Einzelnen sein soll. Obwohl wir zweifellos unsere Ansichten und Meinungen im Laufe der Zeit weiterentwickeln werden, gehen wir davon aus, dass wir nicht permanent etwas Neues hinzufügen werden, sondern sich im Gegenteil die Anzahl unserer Trainingsmethoden und -übungen eher verringern wird.

*“Simplicity is the key to brilliance.”*

(Bruce Lee).

Abschließend möchten wir uns nicht nur bei den unzähligen Athleten, Trainern und Therapeuten bedanken, von denen wir tagtäglich lernen, sondern auch bei uns gegenseitig – vor allem für unsere ständige gegenseitige Kritik, mit der wir unsere Dienstleistung immer weiter optimieren konnten.