

# wie haltet ihr euch fit?

**Beitrag von „draken“ vom 2. Mai 2005 22:26**

Bin zwar kein Lehrer, aber für die vllt. etwas "psychisch Angeschlagenen" oder die, die einfach nur etwas Ablenkung oder ein Gleichgewicht suchen kann ich Schiessen empfehlen (klingt komisch, ist aber so!). Dabei wird zum einen der Geist zu 70% gefördert (nur 30% sind Technik, ich hab als Verbandsligaschütze schon mehrere Psychologieseminare besucht), zum anderen die Selbstdisziplin und man kann dabei einfach abschalten. Wenn ich mal im Training drin bin vergess ich alles. Probierts einfach mal aus, anfangs ist es schwierig und ungewohnt, wenn man aber ein gewisses Niveau erreicht wirds sehr anspruchsvoll und macht wirklich Spass (wenn mögliche große Kaliber vermeiden, eher Luftgewehr und Kleinkaliber).

viel spass