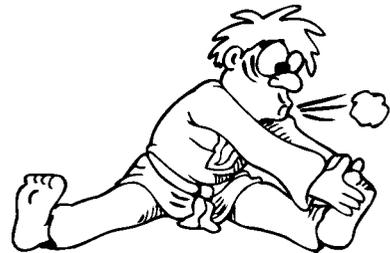
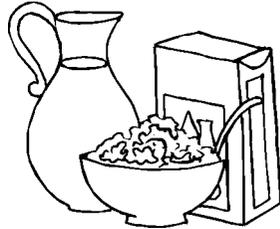


DER TRAININGSPLAN EINES SPORTLERS

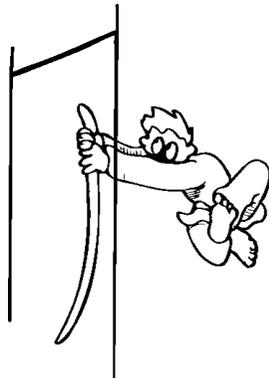
Der Trainingsplan ist für Sportler wichtig, damit sie sich auf den Wettkampf vorbereiten können und im Wettkampf Kraft haben, ein Trainer ist dabei an ihrer Seite und hilft ihnen.

Jeder Sportler braucht als erstes am Morgen ein Frühstück. Es schenkt ihm Energie für den Rest des Tages. Ohne Frühstück kann zu wenig Eisen im Blut sein, was dazu führt, daß der Sportler müde und kraftlos wird.



Danach beginnt der Sportler nicht gleich mit hartem Training, sondern er muß erst einmal seine Muskeln aufwärmen, sonst kann es zu großen Verletzungen kommen.

Dann kann er mit seinem richtigen Training beginnen. Wenn er besonders hart trainiert, schwitzt er und muß die verlorene Flüssigkeit sofort durch Getränke wieder zu sich nehmen, diese enthalten Mineralien und Vitamine, so daß sein Körper sofort wieder fit wird.



Den ganzen Tag über wird trainiert, gegessen um kräftig zu bleiben und auch Ruhepausen werden eingelegt.

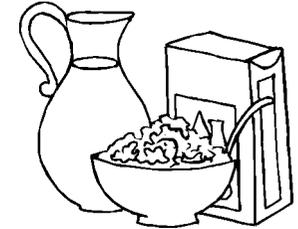
Am Abschluß des Tages gibt es Abendessen. Auch dieses muß wieder genug Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Sie stärken den Körper und verhindern, daß sich der Sportler erkältet.



DER TRAININGSPLAN EINES SPORTLERS

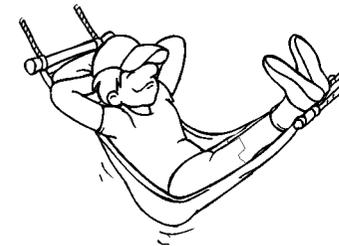
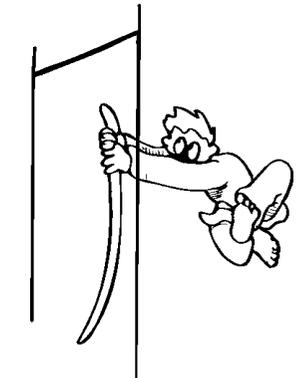
Der Trainingsplan ist für Sportler wichtig, damit sie sich auf den Wettkampf vorbereiten können und im Wettkampf Kraft haben, ein Trainer ist dabei an ihrer Seite und hilft ihnen.

Jeder Sportler braucht als erstes am Morgen ein Frühstück. Es schenkt ihm Energie für den Rest des Tages. Ohne Frühstück kann zu wenig Eisen im Blut sein, was dazu führt, daß der Sportler müde und kraftlos wird.



Danach beginnt der Sportler nicht gleich mit hartem Training, sondern er muß erst einmal seine Muskeln aufwärmen, sonst kann es zu großen Verletzungen kommen.

Dann kann er mit seinem richtigen Training beginnen. Wenn er besonders hart trainiert, schwitzt er und muß die verlorene Flüssigkeit sofort durch Getränke wieder zu sich nehmen, diese enthalten Mineralien und Vitamine, so daß sein Körper sofort wieder fit wird.



Den ganzen Tag über wird trainiert, gegessen um kräftig zu bleiben und auch Ruhepausen werden eingelegt.

Am Abschluß des Tages gibt es Abendessen. Auch dieses muß wieder genug Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Sie stärken den Körper und verhindern, daß sich der Sportler erkältet.



DER TRAININGSPLAN EINES CHRISTEN

Der Trainingsplan ist für dich wichtig, damit du dich auf den Wettkampf vorbereiten kannst und im Wettkampf Kraft hast. Dein Trainer ist Jesus, der alle Zeit da ist und dir dabei hilft.



Das erste, was du am Morgen brauchst, ist Gebet. Das Gebet schenkt dir Energie für den Rest des Tages. Gebet bedeutet, mit Jesus reden. Wenn du das nicht machst, kann es schnell passieren, daß du müde, kaputt und kraftlos wirst. Sprüche 8:17

Danach solltest du nicht gleich in den harten Alltag stolpern, sondern dir Zeit nehmen deine Bibel zu lesen. In ihr findest du für deinen Tag Ermutigungen und Hilfe. Josua 1:8



Jetzt bist du gut vorbereitet für deinen Tag. Manchmal kann es hart werden, vielleicht gelingt dir etwas nicht, jemand beleidigt dich oder lacht dich aus, weil du mit Jesus lebst. Passiert dies, sprich einfach mit Jesus. Er wird dir helfen und wieder Kraft geben. Psalm 50:15

Du gehst nun durch den Tag, dabei kannst du immer wieder an Jesus und Sein Wort denken, beten und darfst wissen, daß Er immer bei dir ist.



Wie gut, daß wir unseren Tag mit einem Gebet und dem Lesen der Bibel beenden können. Bei Jesus können wir von der Last des Tages ausruhen und neue Kraft bekommen um für den nächsten Tag fit zu sein. Matthäus 11:28

DER TRAININGSPLAN EINES CHRISTEN

Der Trainingsplan ist für dich wichtig, damit du dich auf den Wettkampf vorbereiten kannst und im Wettkampf Kraft hast. Dein Trainer ist Jesus, der alle Zeit da ist und dir dabei hilft.



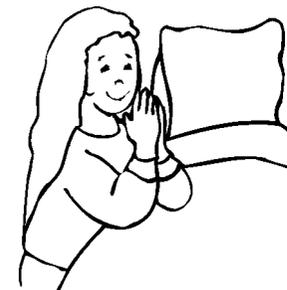
Das erste, was du am Morgen brauchst, ist Gebet. Das Gebet schenkt dir Energie für den Rest des Tages. Gebet bedeutet, mit Jesus reden. Wenn du das nicht machst, kann es schnell passieren, daß du müde, kaputt und kraftlos wirst. Sprüche 8:17

Danach solltest du nicht gleich in den harten Alltag stolpern, sondern dir Zeit nehmen deine Bibel zu lesen. In ihr findest du für deinen Tag Ermutigungen und Hilfe. Josua 1:8



Jetzt bist du gut vorbereitet für deinen Tag. Manchmal kann es hart werden, vielleicht gelingt dir etwas nicht, jemand beleidigt dich oder lacht dich aus, weil du mit Jesus lebst. Passiert dies, sprich einfach mit Jesus. Er wird dir helfen und wieder Kraft geben. Psalm 50:15

Du gehst nun durch den Tag, dabei kannst du immer wieder an Jesus und Sein Wort denken, beten und darfst wissen, daß Er immer bei dir ist.



Wie gut, daß wir unseren Tag mit einem Gebet und dem Lesen der Bibel beenden können. Bei Jesus können wir von der Last des Tages ausruhen und neue Kraft bekommen um für den nächsten Tag fit zu sein. Matthäus 11:28