EGNOKA

Die 10 gefährlichsten Fehler im Sport die Ihre Gesundheit ernsthaft gefährden!

Hans Hendricks

EGNOKA AKADEMIE.COM

Die 10 gefährlichsten Fehler im Sport die Ihre Gesundheit ernsthaft gefährden!

Veröffentlich von

Egnoka-Akademie
Hans Hendricks

Schützenstraße 7
12165 Berlin

Alle Rechte vorbehalten.
Dieses Dokument darf gerne unverändert weitergegeben werden

© 2017 EGNOKA AKADEMIE Kampfkunst-Yoga-Qigong – www.EGNOKA AKADEMIE.com

Über Hans Hendricks

Hans Hendricks über 40 Jahre Trainingserfahrung

Hans Hendricks praktiziert seit über 40 Jahren Kampfkunst (seit 1980 ist er Dan Träger im Shaolin Kempo), Yoga und Meditation. Er unterrichtet seit der Gründung seiner eigenen Schule 1985 Kampfkunst, Yoga und Qi Gong in Kursen und Seminaren.

Und bildet seit 20 Jahren professionelle Lehrer in allen drei Disziplinen aus.

Mit 18 Jahren hatte er einen Verkehrsunfall, seine Kniescheibe war gebrochen und nach 10 Monaten wurde er aus der ärztlichen Behandlung entlassen, mit einem fasst steifen Bein.

Da die konventionelle Therapie keine Fortschritte brachte, entwickelte er eigene natürliche Therapieformen und sein Bein war nach einem Jahr wieder voll beweglich.

Diese Art der natürlichen Bewegungstherapie entwickelte er immer weiter und nutzt sie heute in all seinen Kursen und Seminaren, um die Verletzungsgefahr schon im Vorfeld zu vermeiden.

Seine stetig wachsenden Sozial Media Kanäle nutzt er, um anderen Menschen wertvolle Informationen zum Thema Gesundheit und Sport (im weitestem Sinne) zur Verfügung zu stellen und sie zu motivieren.

Hier kann man hautnah die positiven Auswirkungen des natürlichen Bewegungssystems auf den Menschen erleben.

Damit Sie den größten Nutzen, aus den 10 gefährlichsten Fehler im Sport ziehen können, habe ich mir erlaubt, Sie mit dem Du anzusprechen.

Durch das Duzen erreicht das Wissen tiefere Schichten des Unterbewusstseins und macht es leichter Erkenntnisse umzusetzen.

Herzlichen Glückwunsch!

Die Tatsache, dass du dir diesen Report gerade ansiehst, zeigt mir, dass du dich mit dem Thema Gesundheit und Sport schon beschäftigt hast, dass es dir wichtig ist, keine kurzfristigen Effekte zu erzielen, sondern langfristig gesund und fit zu sein.

Dazu kann ich dir nur gratulieren, denn bisher haben nur wenige Menschen wirklich erkannt, wie Sport langfristig (gesund) auf eine gesunde Art und Weise trainiert werden kann.

Im vorliegenden E-Book möchte ich darauf eingehen, welche Grundlagen ein modernes Training im Sport beinhalten muss und wie du deine innere und äußere Gesundheit und Fitness durch Sport bis ins höchste Alter steigern kannst.

<u>Hier möchte ich Dir meine zwei Aussagen mitteilen, die dir und mir als Anleitung und Inspiration dienen:</u>

„Höre ausschließlich den Menschen zu, die schon dort sind, wo du hinwillst.“

Alles andere ist meiner Meinung nach eine Zeitverschwendung, gerade wenn es um deine Gesundheit, Fitness und Wohlfühlen geht. Im Leben solltest du dich nur an den Menschen orientieren, die schon erreicht haben, was du erreichen willst. Diese können dir wesentlich schneller helfen, an dein Ziel zu kommen.

„Suche nach einem Lehrer/ Trainer, der zu dir passt und dessen Werte du teilst."

Immer wieder im Leben, wenn wir Grenzen überschreiten wollen, unbekanntes Land betreten, brauchen wir eine Art Lehrer, der uns an die Hand nimmt, auch durch das sprichwörtliche „Tal der Tränen". Dass man einen Ansprechpartner, Lehrer oder Coach hat, der wirklich in diesem Bereich Hilfe und Unterstützung leisten kann, *hilft einem beim Erreichen der Ziele enorm.*

Und um genau diese große Unterstützung geht es in diesem Report…

Ich werde dir die 10 größten Fehler im Sport vorstellen, damit du eine Vorstellung davon bekommst, was in deiner Situation notwendig ist, um mit deinen Fähigkeiten und Begabungen auch sicher dein Ziel zu erreichen.

Ich wünsche dir viele hilfreiche Erkenntnisse auf dem Weg der Gesundheit und Fitness!

Sport gestern und heute

Schritt 1: Warum solltest du „deinen Sport" richtig betreiben?

Vielleicht fragst du dich gerade auch, was der richtige Sport überhaupt genau bedeutet. Diese Frage ist berechtigt und wichtig, denn deine Sportart entscheidet zu einem großen Teil darüber, ob du mit diesem Sport gesund, fit und glücklich wirst.

Viele Menschen denken, das sei egal, Hauptsache es macht Spaß!

Das ist nicht ganz falsch, aber auch nicht ganz richtig. Daher möchte ich dir eine andere Deutung von „deinem Sport" auf den Weg geben.

Wo stehst du heute und wo willst du hin?

Du hast vielleicht schon lange keinen Sport mehr betrieben und es fällt dir schwer alleine den inneren Schweinehund zu besiegen. Womöglich hast du das Gefühl, du brauchst einen Partner oder eine Gruppe von Gleichgesinnten, die dich auf dem Weg unterstützen.

Dein Rücken ist vermutlich unbeweglicher geworden und schmerzt hin und wieder (ca. 82% aller Deutschen habe Rückenbeschwerden).

Deine Gelenke Knie,- Hand,- Ellen,- oder Hüftgelenk, sind nicht mehr so belastbar, du brauchst einen Sport der gelenkschonend ist.

Wie steht es mit deiner Kondition, deinem Herzkreislaufsystem und Körpergewicht, fühlst du dich ausgebrannt und leer, leidest an Energiemangel und bist nach der Arbeit schon müde?

Wenn ich hier von „deinem Sport" spreche, meine ich, dass du deine Ausgangssituation berücksichtigen solltest und bewusst eine Sportart wählen solltest, mit der du deine Ziele am einfachsten, sichersten und besten erreichen kannst.

Eine gute Sportart ist ein Problemlöser

Damit eine Sportart zu „deinem Sport“ wird, muss sie für dich dein Problem lösen.

Menschen haben viele Probleme, oft sehr unterschiedliche. Aus genau diesem Grund ist die Entscheidung so wichtig, welchen Sport du zu „deinem Sport“ wählst.

Du kannst eine ganz tolle Sportart wählen, z.B. die deiner Freunde oder die fantastisch aussieht oder bei der man schöne Kleidung trägt, sie wird trotzdem deine Probleme nicht lösen können.

Das ist die falsche Herangehensweise, du solltest dir überlegen, welche Probleme du hast und mit welchem Sport, du diese in kürzester Zeit langfristig und stabil in den Griff bekommen kannst.

Wichtig ist, dass der Sport deiner Mentalität entspricht und dir Spaß macht. Sportarten können weit auseinander klaffen, z.B. Handball und Yoga. Schau also von welcher Richtung die angezogen wirst.

Was bedeutet das nun genau für dich?

Wenn dein Sport für dich deine Probleme lösen soll, musst du dir zuerst darüber klar werden, welche Ziele du damit erreichen willst, die du bisher ohne Sport oder deinem bisherigen Sport nicht erreicht hast.

Erst dann, nach dem du deine Problem und Wünsche bewusst erkannt hast, bist du in der Lage deinen idealen Sport zu wählen.

Diese Reihenfolge ist entscheidend für deine langfristige Gesundheit und Fitness.

Wenn du zuerst einfach nur Sport machst, z.B. in ein Fitnesscenter gehst und dir dann erst klar wird, dass deine Problem und Wünsche (z.B. Rücken,-Gelenkschmerzen) nicht gelöst werden, war deine ganze Anstrengung und Mühe umsonst. Von den finanziellen Folgen eines 1-2 Jahresvertrag ganz zu schweigen…

Wenn du aber weißt, welche Probleme du hast und dass dein Sport sie lösen kann, hast du dein Ziel bereits zu 50% erreicht.

Welche Sportart ist für dich geeignet?

Schritt 2: Du kennst sicherlich bereits viele Sportarten und ich möchte sie hier in 5 Hauptbereiche aufteilen:

1- Krafttraining und Fitness
2- Ballspiele
3- Leichtathletik und Wintersport
4- Kampfsport und Tanz
5- Entspannung und Gesundheit

Diese 5 Hauptbereiche sprechen den Sport allgemein an und nicht die Lösung deiner bereits genannten Probleme und Wünsche, die du mit „deinem Sport" lösen willst.

Sicherlich weißt du schon, welcher dieser 5 Bereiche dich am meisten anspricht, und vielleicht hast du in einem Bereich auch schon einen Favoriten, mit dem du dir vorstellen könntest zu beginnen.

Wie solltest du vorgehen?

1- Zunächst solltest du dich für einen der 5 Hauptbereiche entscheiden.
2- Danach solltest du innerhalb des Bereichs herausfinden, welcher Sport deine Wünsche und Ziele sicher erfüllen kann.
3- Falls das in dem Bereich nicht sicher möglich ist, wähle deinen zweiten Favoriten aus und gehe zu Schritt 2 über, bis du die perfekte Lösung gefunden hast.
4- Suche dir den kompetentesten Experten aus, am besten in deiner Umgebung oder als Online-Kurs im Internet und lege innerhalb von 72 Stunden gleich los.

Wenn du so vorgehst, erhöhst du die Chancen 100% erfolgreich mit „deinem Sport" zu sein und dass deine Problem bald Vergangenheit sind. Je länger du zögerst, umso unwahrscheinlicher ist es, dass du dein Problem überhaupt angehst.

Wie du dir sicher vorstellen kannst, habe ich in den vergangenen Jahren als Trainer, Lehrer und Ausbilder viele Dinge entdeckt, die entscheidend sind, ob du deine Ziele wirklich erreichst. Ich möchte sie dir in Schritt 3 zeigen.

Es handelst sich dabei, um die **10 gefährlichsten Fehler**, die du beim Erlernen von „deinem Sport" machen kannst, die ich dir nun im Einzelnen zeigen möchte…

Die 3 entscheidenden Faktoren im Sport, die dich zum Gewinner oder Verlierer machen.

Schritt 3: Wie du „deinen Sport" erfolgreich erlernst und das Möglichste tust, um nicht nach wenigen Monaten Training, im Wartezimmer eines Orthopäden zu sitzen (Spritze, Physiotherapie, Medikamente).

Du bist dir sicherlich im Klaren darüber, dass beim Erreichen deiner Ziele und Wünsche, drei Faktoren eine entscheidende Rolle spielen:

1- dein Trainer, Lehrer oder Coach
2- deine Übungen, mit denen du deine Ziele erreichen willst
3- du selbst, wie du mit den Anweisungen und Übungen umgehst

„Meine Erfahrung hat gezeigt, dass dein Lehrer - Mentor oder Coach,- hat den größten Einfluss auf deinen Erfolg, etwa 50%."

Woran erkennst du einen guten Lehrer und was sollte er nicht machen?

Fehler 1: Falscher Ehrgeiz des Trainers

Dein Trainer hat natürlich die Aufgabe dafür zu sorgen, dass du deine Übungen und Aufgaben er lernst und du wirst dafür eine gewisse Zeit brauchen.

Falls du es nicht in der zu erwartenden Zeit schaffen solltest und die Aufgaben nicht umsetzen kannst, sollte dein Trainer nicht nervös, unruhig, ungeduldig oder sogar sarkastisch reagieren.

Dann fühlst du dich verloren, nicht angenommen, unwürdig, unfähig, nicht akzeptiert und einfach schlecht, was meist zum Abbrechen des Trainings führt.

Fehler 2: Überforderung durch den Trainer

Natürlich sollte dich dein Trainer fordern und hin und wieder herausfordern, um dein Potential zu wecken.

Allerdings ist es enorm wichtig, dass du dich nicht überfordert fühlst und genug Spielraum hast, ohne Stress und Anspannung zu trainieren.

Eine Überforderung erzeugt: Stress, Unlust, Verwirrung beim Üben und die Gefahr dich zu verletzen steigt erheblich. Auch das führt in der Regel früher oder später zum Abbruch des Trainings.

Fehler 3: Gruppendruck durch den Trainer

In einer Gruppe zu trainieren, kann dich motivieren und dich dabei unterstützen, bis an deine Leistungsgrenze zu gehen.

Jeder, der schon mal alleine trainiert hat, weiß, dass es leichter fällt, in einer Gruppe zu trainieren als alleine. Du musst den inneren Widerstand nicht alleine überwinden, sondern die Gruppe spornt dich an und zieht dich mit.

Die Gefahr besteht allerdings darin, dass dich dein Trainer in der Gruppe so anspornt, dass du die Kontrolle über dein Handeln verlierst und weit über deine Grenzen gehst und damit deinem Körper bleibende Schäden zufügen kannst.

Der Trainer muss erkennen, wo deine Grenzen sind und wann es gefährlich für dich wird. Er sollte dich sofort ansprechen und eine passende Anweisung geben.

Wenn du z.B. 20 Liegestütze machen müsstest, dann gibt es 3-10 verschiedene Möglichkeiten Liegestütze zu machen und Aufgabe des Trainers ist es, die passende Form für dich zu finden

Gruppendruck kann nicht nur zu bleibenden körperlichen Schäden führen, sondern schwächt auch dein Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl.

Die Auswahl der richtigen Übungen und dein Übungsprogramm haben einen Einfluss von etwa 30% auf deinen Erfolg.

Fehler 4: Die falsche Vorbereitung auf den Sport

Wenn ich hier von der richtigen Vorbereitung spreche, meine ich Übungen mit denen du deinen Körper auf deine Sportdisziplin vorbereitest, egal ob du Fußball, Tanz, Handball, Ski fahren oder Kampfsport trainierst.

Du solltest gut vorbereitet ins Intensivtraining gehen und nicht wie es häufig der Fall ist, durch Fußball spielen in der Gruppe.

Zu einer guten Vorbereitung gehören:

1. Dehnübungen der Wirbelsäule in allen 4 Richtungen - nach vorne, hinten, seitlich und in der Drehung
2. Dehnung der Beine nach vorne, zur Seite und nach hinten
3. Aufbauübungen der Arm,- Rücken- und Bauchmuskulatur
4. für bestimmte Sportrichtungen gegebenenfalls Geh- und Laufübungen, Gleichgewicht und Körperhaltung trainieren

Die ersten 3 Bereiche sollten regelmäßig geübt werden, der vierte Bereich wahlweise je nach Bedarf und Nutzen.

Schlechte Vorbereitung führt zu einer einseitigen Entwicklung des Körpers und erzeugt langfristig Schäden in Gelenken, Muskulatur und Körperhaltung.

Die meisten Menschen haben z.B. ein Hohlkreuz, das oft 24 Stunden am Tag zu starken Rückenschmerzen führt.

Zu kurze Muskulatur in den Beinen und im Rücken gibt dir das Gefühl steif und unbeweglich zu sein und fördert den Alterungsprozess.

Ein alter untrainierter Mensch ist unbeweglich und müde, ein junger Mensch beweglich und fit.

Fehler 5: Alle werden gleich behandelt

Es ist natürlich klar, dass nicht jeder eine persönliche Anweisung für sein Vorbereitungstraining bekommen kann, wenn 20 Menschen in einer Gruppe trainieren,. (Ausnahme im Personal-Training).

Doch um Verletzungen zu vermeiden ist es sehr wichtig, dass niemand in der Gruppe eine Übung macht, die für ihn oder sie ungeeignet ist und zu Körperproblemen führen kann oder führt.

Hier ein Beispiel aus dem Yoga: Der Schulterstand ist eine sehr wichtige Übung, die auf den Körper erfrischend und verjüngend wirkt.

Machst du diese Übung falsch und belastest deine Halswirbelsäule zu stark, kannst du Nacken,- Schulter,- Rücken,- und Kopfschmerzen bekommen.

Es ist also nicht nur wichtig, welche Übung du machst, sondern das dir auch gezeigt wird, wie du die Übungen am besten ausführst.

Das bedeutet für den Trainer, er muss für seine Sportart, die passenden Vorbereitungs-Übungen zusammenstellen und darauf achten, wer in seiner Gruppe Ausweichübungen braucht.

Nur so hast du das Möglichste getan, um unangenehme Schmerzen im Rücken und in Gelenken zu vermeiden. Es gibt natürlich keine Garantie, dass es immer und zu 100% klappt. Aber du hast alles getan und wirst mit jedem Tag etwas besser!

Fehler 6: Gefährliche Übungen

Heutzutage sind sehr gefährliche Sportarten in und oft kann es nicht verrückt genug zugehen. Viele Menschen suchen den totalen Kick! Etliche Menschen lassen jährlich ihr Leben dadurch oder sind danach an den Rollstuhl gebunden.

Dies meine ich nicht, wenn ich von gefährlichen Übungen spreche.

Gefährlich können auch einfache Übungen sein, die extrem gut aussehen oder einen starken Eindruck auf andere machen, aber den Körper entsprechend einseitig belasten.

Wir sprachen schon am Anfang davon, es soll nicht darum gehen, anderen einen Gefallen zu tun oder sie zu beeindrucken. Es geht aus meiner Sicht darum, dass du dich richtig gut fühlst und voller Selbstvertrauen und Zuversicht morgens in den Spiegel guckst.

Deshalb mein Tipp, wenn es nach einer Übung schmerzt, verringere die Intensität und belastete deinen Körper nur bis zu 70-80%.

Hast du z.B. bei Liegestützen nach 20-30 Wiederholungen Beschwerden in den Handgelenken, reduziere deine Anzahl um 50% bis du beschwerdefrei bist.

Dann taste dich langsam nach vorne von 10 auf 12, nach 1 Woche auf 13 und nach 7 weiteren Wochen bist du wieder bei 20 angelangt. Es geht nicht nur darum, viele Liegestütze zu machen, sondern stabil und gesund in der Übung zu sein. Ein Bekannter von mir macht täglich 150 Stück, für ihn ist es ein wichtiges Ziel, das muss aber nicht bedeuten, dass es auch für dich wichtig ist.

Extreme vermeiden bedeutet entspannter, länger und gesünder zu leben.

Letzter Tipp: Übe nicht mit vollem Magen. Die letzte Mahlzeit sollte mindestens 2 Stunden vor Trainingsbeginn eingenommen werden. Wenn das nicht geht, iss nur die Hälfte. Du solltest keine Beklemmungen oder Beschwerden beim Training spüren.

Dein Beitrag zu deinem Erfolg

Den nächsten Bereich würde ich am liebsten auslassen, da es hier und da für dich sicherlich unangenehm wird, wenn es um deine Verantwortung geht.

Du trägst die Verantwortung, dass du die Übungen so machst, wie sie dein Lehrer dir gezeigt hat und hast etwa 20% Einfluss auf dein Gesamtergebnis.

Es sind zwar aus meiner Sicht nur 20 % Einfluss auf das Gesamtergebnis, aber **ohne diese 20% geht gar nichts**.

Wenn du deinen Anteil allerdings ernst nimmst und 100% erfüllen kannst, sind deine Erfolge und deine Begeisterung nicht mehr aufzuhalten.

Fehler 7: Keine Eigenverantwortung

Deine Verantwortung besteht darin, dass du zu dem stehst, was du für dich beschlossen hast, etwas in deinem Leben zu verändern und deine wirklichen Ziele jetzt auch umzusetzen.

Damit meine ich, einfach regelmäßig zu deinem Training zu gehen, deine Übungen wie beschlossen so gut wie möglich zu machen.

Dieses `einfach nur machen´ reicht völlig aus, um sicher deine Ziele zu erreichen. Dein Trainer zeigt dir deine perfekten Übungen und Aufgaben. Dein Part ist es jetzt, sie zu machen und damit jede Woche etwas besser zu werden.

Ein guter Trainer wird dich auf deine Fortschritte aufmerksam machen, wodurch du zusätzliche Motivation und Sicherheit bekommst.

Fehler 8: Vergleichen ist einer der größten und gefährlichsten Fehler die du machen kannst.

Jeder Mensch ist einzigartig und jeder übt so gut, wie er es kann.

Dies entspricht nicht unserem erlernten schulischen Denken, wo versucht wird alle über einen Kamm zu scheren.

Der Sport der dich gesund und fit macht, ist dein persönlicher Weg, um dich besser und besser zu fühlen.

Hier ein wichtiger Tipp: Wenn du es schaffst, dich vom Vergleichen zu verabschieden, hast du innerlich schon 50% deines Weges geschafft.

Fehler 9: Über Grenzen gehen

Der erste Schritt für dich ist zu erkennen, wo deine Grenzen sind.

Was heißt das? Es heißt wie weit du gehen kannst, wieviel Leistung du umsetzen kannst, ohne dir selbst zu schaden.

Das erkennst du daran, dass du dich am nächsten Tag richtig gut und fit fühlst.

Bist du niedergeschlagen, ausgelaugt und hast großen Muskelkater, dann war es eindeutig zu viel. Du solltest dein Pensum reduzieren.

Fehler 10: Sich selbst nicht akzeptieren

Das kann richtig schwer fallen, insbesondere wenn zwischen dem Istzustand und dem Sollzustand eine große Lücke klafft.

Dein jetziger Istzustand ist ein kleiner Ausschnitt aus deinem Leben und du hast die Chance es jetzt zu ändern.

Akzeptiere dich, so wie du bist und damit ist dein Frust weg.

Das geschieht am Angang intellektuell und später spürst es dann wirklich, du wirst etwas Geduld und Zeit dafür aufbringen müssen, bis du es so empfindest.

Mein Tipp: dein erster Schritt, schreibe alle deine Erfolge und Verbesserungen nach deinem Training auf, mögen sie noch so klein sein.

Kleine Ziele scheinen uns oft zu banal, um sie ins Auge zu fassen. Doch kleine Ziele unbeirrt und freudig erreichen, garantieren dir Erfolg, wenn du die Größeren in Angriff nimmst.

Meine Empfehlung: Was du jetzt tun solltest...

Ich habe dir gerade beschrieben, was aus meiner Sicht die 10 gefährlichsten Fehler sind, die schnell zu Frust und Verletzungen führen

und dafür sorgen, dass du deine Probleme nicht lösen kannst oder nach wenigen Monaten Training wieder aufgibst.

Durch falsches Training entstehen am häufigsten Schmerzen in Rücken, Knien, Handgelenken, Fußgelenken, Ellenbogen, Schulter, Muskeln, Bänder und Sehnen.

Da du die 10 gefährlichsten Fehler jetzt kennst, hast du eine große Chance, sie zu vermeiden.

Also suche dir **nicht einfach irgendeine Sportart**, sondern deine perfekte Disziplin, die deine Probleme lösen kann und mit der du deine Ziele wirklich erreichen kannst.

Ich wünsche dir das du:

- … im ersten Schritt herausfindest, wo du stehst und was du willst.
- … im zweiten Schritt „deinen Sport" aus den 5 Bereichen auswählst.
- … im dritten Schritt deinen Experten findest, dem du vertraust.

Informiere dich auf Blogs, in Foren, sozialen Netzwerken oder in persönlichen Gesprächen mit Freunden und Bekannten, wie du deine Ziele erreichen kannst.

Schau dir alle 5 Bereiche genau an. oft ist es nämlich so, dass ein Sport gar nicht das erfüllt, was du eigentlich angenommen hast.

Es wäre extrem ärgerlich, wenn du nach wenigen Monaten feststellst, auf dem falschen Weg zu sein, weil du dir vorher deine Ziele, die Sportart und den Lehrer nicht genau angesehen hast.

Deine Sportart und dein Trainer - alles sollte wirklich passen, und zwar nicht nur vom Verstand her. Achte auch auf dein Bauchgefühl, es muss sich einfach gut anfühlen. Sonst suche lieber weiter, bis es im Großen und Ganzen stimmig ist.

Also, es sollte wirklich passen und nicht nur vom Verstand. Achte auch auf dein Bauchgefühl, es muss sich einfach gut anfühlen. Sonst lieber weiter suchen, bis alles stimmig ist.

Darauf kannst du dann aufbauen und mit Deinem Sport" alles erreichen, was du erreichen möchtest.

Kleine Ziele scheinen uns oft zu banal, um sie ins Auge zu fassen. Doch kleine Ziele unbeirrt und freudig erreichen, garantieren dir Erfolg, wenn du die Größeren in Angriff nimmst.

Weitere kostenlose Tipps zu dem Thema bekommst du auch in meinem Blog Egnoka-Akadmie.com und auf meinen Sozialen Netzwerken:

You tube-

Facebook-

Google plus-

Xing -

Bis bald

Dein Hans Hendricks

Mein Name ist Hans Hendricks und meine Aufgabe ist es, Menschen zu helfen, sich 365 Tage im Jahr richtig gut zu fühlen.