

BENNI GRAMS

# TRAIN LIKE A NINJA

HANGELN • KLETTERN • SPRINGEN

Werde fit wie ein Warrior und  
überwinde jedes Hindernis

riva



BENNI GRAMS

***TRAIN  
LIKE A  
NINJA***

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@m-vg.de](mailto:info@m-vg.de)

### **Wichtige Hinweise**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2024

© 2024 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Redaktion: Simone Fischer

Umschlaggestaltung: Karina Braun

Umschlagabbildung: Thomas Fähnrich

Abbildungen im Innenteil: Thomas Fähnrich, außer: Laura Stm – Staudenmaier ([www.laurastm.com](http://www.laurastm.com)): 19;

Michael Hurni: 60; privat: 6, 9, 11, 18, 21, 25, 27, 37, 47, 134, 145, 176; AdobeStock/Keitma: 14;

/peopleimages.com: 34; /BullRun: 42

Models: Benni Grams und Ada Theilken

Layout und Satz: Bernadett Linseisen (schere.style.papier), München

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-2717-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2490-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2489-1



**Wir produzieren  
nachhaltig**  
[www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

BENNI GRAMS

**TRAIN  
LIKE A  
NINJA**

**HANGELN • KLETTERN • SPRINGEN**

Werde fit wie ein Warrior und  
überwinde jedes Hindernis

**riva**

# INHALT

Vorwort .....	7
Einführung .....	8

## **1 TRAIN LIKE A NINJA EINE ERSTE ORIENTIERUNG .....** 13

Ninja im sportlichen Kontext .....	14
Was einen guten Ninja ausmacht .....	19
Kraft versus Technik .....	22

## **2 STARTKLAR FÜR DEN NINJA-SPORT TRAININGSANSÄTZE UND METHODEN .....** 29

Zielsetzung im Training .....	30
Mentaler Ansatz .....	37
Verletzungen und Prävention .....	46

## **3 BASIC SKILLS UND WIE DU SIE MEISTERST .....** 49

Aktiviere deinen Körper von Kopf bis Fuß .....	50
Balance .....	59
Kraft .....	70
Körperspannung .....	102

Dynamik und Koordination.....	113
Hangeln .....	125
Schnelligkeit .....	130
Ausdauer .....	136

## **4** **SPEZIFISCHE SKILLS** **UND WIE DU SIE ERLERNST..... 147**

So übst du die Techniken optimal.....	148
Griffarten .....	149
Schwingen .....	153
Präzisionssprung .....	161
Armsprung .....	166
Trampolin .....	171
Speedstep.....	173
Die Wand .....	177
Die Himmelsleiter .....	180
Meistere die Special Skills .....	182
<b>PROGRAMM .....</b>	<b>183</b>
Dein Plan für die nächsten drei Monate .....	186
Habit-Tracker .....	187
Schlusswort .....	188
Weiterführende Informationen .....	190
Über den Autor.....	191
Register .....	192



# VORWORT

Willkommen auf einer Reise, die sowohl deine körperliche Fitness als auch dein mentales Wohlbefinden transformieren kann. Ich bin Benni Grams, und ich möchte dich durch die faszinierende Welt des Ninja-Trainings führen – eine Welt, die meine eigene Lebensweise grundlegend verändert hat.

Seit meiner Jugend, als ich mit 13 Jahren zum ersten Mal Parkour begegnete, hat die Bewegung mein Leben geprägt. Diese frühe Leidenschaft für das Überwinden von Hindernissen hat mich nicht nur körperlich, sondern auch mental stärker gemacht. Dadurch und durch meine Erfahrungen in TV-Shows wie *Ninja Warrior* oder *Catch!* habe ich gelernt, dass die Prinzipien des Parkour- und Ninja-Trainings weit über den sportlichen Kontext hinausgehen und eine solide Grundlage für ein aktives und gesundes Leben bieten können.

In diesem Buch teile ich nicht nur Trainingsmethoden, sondern auch die mentalen Ansätze, die mir geholfen haben, meine Grenzen immer wieder neu zu definieren. Es ist mir wichtig, dass das Training Spaß macht und Freude bereitet. Denn die Freude an der Bewegung und der stetige Drang, mich zu fragen »Warum tue ich das?«, haben mir geholfen, eine tief verwurzelte Motivation und eine positive Lebenseinstellung zu entwickeln.

Ich lade dich ein, gemeinsam mit mir die Vielseitigkeit des Ninja-Trainings zu entdecken. Ob du bereits sportlich aktiv bist oder gerade erst beginnst, dich für Bewegung zu interessieren – die Techniken und Geschichten in diesem Buch sind dazu gedacht, dich zu inspirieren, zu motivieren und dir als Wegweiser zu dienen. Du wirst lernen, wie du deine körperlichen und mentalen Fähigkeiten durch gezielte Übungen, bewusste Zielsetzung und die Freude am Überwinden von Hindernissen verbessern kannst. Ich erkläre dir die grundlegenden Elemente des Ninja-Trainings und teile zusätzlich persönliche Geschichten und spannende Momente meiner Teilnahmen bei *Ninja Warrior*. Damit möchte ich dir zeigen, wie tiefgreifend diese Trainingsansätze unser Leben beeinflussen können.

Begleite mich auf diesem spannenden Weg und lass uns gemeinsam unsere Grenzen erkunden und überschreiten. Ich wünsche dir ganz viel Spaß, tolle Erkenntnisse und vor allem Freude auf dieser Reise.

**BENNI**

# EINFÜHRUNG

Mein Weg zu *Ninja Warrior* begann eigentlich ganz simpel. Schon seit meiner Kindheit war ich fasziniert vom Klettern, von Hindernissen und nicht zuletzt von den Jackie-Chan-Filmen und von den *3 Ninja Kids*. Ich wollte sein wie sie, und ich wollte klettern und springen wie Jackie Chan. Also trainierte ich seit 2006 für die nächsten Jahre so gut wie jeden Tag Parkour. Die Frage, ob ich trainieren gehe, stellte ich mir irgendwann gar nicht mehr, die einzige Frage war: »Wann und wo trainiere ich heute?«. So nutzte ich in meiner Schulzeit auch öfter mal die Pausen, um von Stein zu Stein zu hüpfen, um den Präzisionssprung zu üben, und konnte die anderen lachen und sagen hören, warum ich da wie ein Frosch auf den Steinen herumhüpfte. Doch damit baute ich mir schon früh ein starkes Fundament an Grundlagentechniken, die ich mit ständiger Wiederholung festigte – zur sogenannten Repetition kommen wir später im Buch noch.

Bereits zehn Jahre Parkour-Erfahrung hatte ich hinter mir, als ich erfuhr, dass *Ninja Warrior* nach Deutschland kommt. Ein Freund hatte mir davon erzählt, also bewarb ich mich, ging durch das Casting und war dabei. Da die Show in Deutschland noch ganz neu war und niemand so recht wusste, was zu erwarten war, war meine Erwartungshaltung klar und einfach: »Das ist doch alles kein Problem. Hangeln, klettern, springen – das mache ich doch schon seit zehn Jahren auf der Straße, und schon als Kind kletterte ich im Kindergarten über Zäune, nur um zu beweisen, dass es geht.« Mein Ziel bei der ersten Teilnahme war also klar: Ich wollte so schnell wie möglich durch den Parcours, weil ich es für selbstverständlich ansah, das zu schaffen. Das gelang mir in der ersten Runde auch sehr gut. Mit fast einer Minute Vorsprung erzielte ich die Bestzeit. Doch im Halbfinale, der zweiten Runde, wurde mir meine Schnelligkeit zum Verhängnis. Ausgerechnet an einem Balance-Hindernis, den sogenannten Chaosbällen, verfehlte ich einen Ball und stürzte ins Wasser – das Aus für mein erstes Jahr bei *Ninja Warrior*. Natürlich ließ ich es mir nicht nehmen, im folgenden Jahr wieder teilzunehmen. Diesmal schaffte ich es neben Moritz Hans und René Casselly unter die Top Drei. Im darauffolgenden Jahr war ich noch unter den Top Vier. Bis zu diesem Zeitpunkt empfand ich den Parcours als anspruchsvoll, aber gut machbar.

Doch mit den Jahren verlagerte sich mein Training und das Niveau wurde immer höher. Im Laufe der Jahre durfte ich auch an weiteren Formaten wie dem *Vier-Nationen-Special*, *Team Ninja Warrior* und *Ninja Allstars* teilnehmen und fungierte als Coach bei *Ninja Kids*. Immer wieder stellte ich mir die Frage, was genau den Erfolg in der Show

ausmacht. Die Antwort variierte, denn sie hängt von vielen Faktoren ab – natürlich spielt die körperliche Fitness eine Rolle, ebenso die Fähigkeit, sich blitzschnell auf neue Hindernisse und Bewegungsmuster einzustellen. Aber entscheidend ist auch, wie man mit Nervosität umgeht. Wenn man bei der Produktion ist, befindet man sich in einem Ausnahmezustand, den die meisten nicht kennen. Der Parcours sieht gigantisch aus, wenn man davor steht. Gedimmtes Licht und Nebel in der Halle, überall Kameras und schemenhafte Gestalten dahinter, Tausende Augen, die einen beobachten. Dazu kommt noch die Erwartungshaltung von Freunden, Familie, die man nicht enttäuschen will, und natürlich auch die Erwartungshaltung an sich selbst. Diese Summe von Faktoren kann leicht zu einer Unsicherheit und Fehlern führen, sie kann aber auch Kraft geben und motivieren. Es ist nicht einfach, den Fokus zu bewahren, aber durchaus möglich.

Doch der Show-Aspekt ist nur ein Teil des Ganzen – das Wesentliche ist das Training, und das beginnt viel früher. Ich habe für dich grundlegende Elemente herausgefiltert, die ein starkes Fundament an Kraft und Dynamik aufbauen, sodass du dich optimal auf den Ninja-Sport vorbereiten kannst. In den folgenden Kapiteln geht es daher nicht nur um spezielle Techniken, die du zum Überwinden von Hindernissen benötigst, sondern ebenfalls um die grundlegende körperliche und mentale Basis, die du dir schaffen kannst. Zudem möchte ich betonen, dass die beschriebenen Methoden nicht ausschließlich für den Ninja-Sport gelten. Durch die Ansätze und Routinen, die du kennenlernen wirst, kannst du deinen Körper fit und dynamisch halten – für ein aktives Leben voller Bewegung und Freude.



Ein fitter Körper ermöglicht dir Spaß an der Bewegung.

## **BEVOR DU LOSLEGST**

Ein Punkt, der mir besonders wichtig ist: Es gibt nicht die eine perfekte Trainingsmethode, nicht das eine Geheimrezept, das universell funktioniert. Es ist entscheidend, herauszufinden, was für dich selbst funktioniert, was aktuell das Richtige für dich ist. Und wie findest du dies am besten heraus? Richtig, indem du mit Offenheit und einem Hauch Neugier die Dinge ausprobierst. Dein Trainingsstil und deine Prioritäten im Sport dürfen sich wandeln, entwickeln und neu erfinden. Es ist diese Vielfalt an Wegen und Techniken, die es dir erlaubt, dich ständig neu zu erfinden und an dir selbst zu wachsen, sowohl im Sport als auch im Leben.

Was will ich damit sagen? Die Methoden, Techniken und Denkweisen, die ich dir vorstelle, sind nicht das eine perfekte Wundermittel. Meine Intention ist es, dir mein Wissen und meinen Trainingsansatz mit auf den Weg zu geben. Mit den in diesem Buch beschriebenen Workouts, Denkweisen, Tipps und Tricks bin ich der Athlet und lebensfrohe Mensch geworden, der ich heute bin.

## **DAS ERWARTET DICH IN DIESEM BUCH**

In diesem Buch geht es nicht primär um spezielle Hindernisse im Ninja-Sport, sondern es bietet dir vielmehr eine Anleitung, wie du eine körperliche Grundlage in Kraft, Dynamik und Balance aufbaust sowie die wichtigsten Techniken, die du benötigst, um eine Vielzahl von Hindernissen überwinden zu können. Und das ohne einen starren Trainingsplan, sondern mit flexiblen Workouts, deren Intensität du mit deinen Fähigkeiten steigern kannst. Mich begleiten diese Workouts schon seit über 20 Jahren und ich empfinde sie auch heute noch als zeitlos und überaus effektiv. Fitness ist kein einmaliges Ziel, das man erreicht und dann abhakt; es ist vielmehr ein lebenslanger Prozess, der uns kontinuierlich begleitet. Das Beste, was du tun kannst, ist, Bewegung und Sport als festen Bestandteil in dein Leben zu integrieren. Dabei muss es nicht immer um extremes Training oder Vollgas gehen. Wie du diese Methoden für dich umsetzen kannst, erfährst du später im Buch. Du wirst Anleitungen für die Grundlagentechniken wie Kraft, Ausdauer und Balance bekommen sowie für die Basistechniken des Ninja-Sports und Ideen für ein starkes Mindset. Damit baust du dir ein starkes Fundament für das Ninja-Training auf.





1

# **TRAIN LIKE A NINJA**

## **EINE ERSTE ORIENTIERUNG**

Dieses Kapitel widmet sich dem Ninja im sportlichen Kontext. Du erfährst, welche Eigenschaften einen guten Ninja ausmachen und welche Vorteile das Ninja-Training bietet. Außerdem liest du hier, ob es körperliche Voraussetzungen gibt, und wie das Zusammenspiel von Kraft und Technik aussieht. Durch das Verstehen der Bedeutung von Technik- und Krafttraining wirst du lernen, wie du deine Fähigkeiten als Ninja effektiv entwickeln kannst.

# NINJA IM SPORTLICHEN KONTEXT

Um ein einheitliches Bild des Ninjas zu schaffen, möchte ich zunächst aus drei verschiedenen Blickwinkeln – Mythologie, Moderne und Lifestyle – auf diesen Begriff eingehen und den sportlichen Kontext und Rahmen, der uns interessiert, klarstellen.

## DER NINJA-MYTHOS

Beginnen wir mit dem klassischen Ninja, wie man ihn aus Mythen, Legenden und Filmen kennt. Ein furchtloser Kämpfer in schwarzer Kleidung, meisterhaft in den Kampfkünsten und fähig, sich lautlos und nahezu unsichtbar durch die Nacht zu bewegen, um seine Gegner zu überwältigen. Im Schatten der Geschichte lebt der Mythos der Ninja, jener legendären Krieger des alten Japans, weiter. Ihr Name »Ninja« oder »Shinobi« bedeutet »die Verborgenen«. Diese Meister der Dunkelheit waren weit mehr als nur Krieger; sie waren Experten in Spionage, Sabotage, Brandstiftung und verdeckten Morden. Unter

Ein klassischer Ninja, so wie man ihn auch aus Filmen kennt



ihnen waren auch Frauen, die »Kunoichi«, die in diesen Künsten ebenso bewandert waren. Die Wurzeln der Ninja liegen tief in der japanischen feudalen Kriegerkultur, wo sie neben den berühmten Samurai standen. Doch im Gegensatz zu den Samurai, die dem Bushidō-Kodex folgten, lebten die Ninja im Verborgenen und wurden oft missverstanden und als ehrlos angesehen.

Die wahre Faszination der Ninja explodierte im 20. Jahrhundert, als ihre Geschichten und Legenden in Romanen der 1920er- und später in Filmen der 1950er- bis 1980er-Jahre neu belebt wurden – man denke nur an die *American Ninja*-Filme. Diese Epoche sah auch das Aufkommen von Kampfsportschulen, die »Ninjutsu« lehrten und den Geist der Ninja in die moderne Welt trugen. Doch so packend diese modernen Darstellungen auch sind, sie neigen dazu, eine romantisierte, verzerrte Sicht dieser geheimnisvollen Krieger zu präsentieren. Das Bild des schwarz gekleideten Attentäters in den Medien ist weit entfernt von der historischen Realität der Ninja, die als Spione und Strategen agierten. Diese fesselnde Mischung aus historischer Wahrheit und künstlerischer Freiheit hält den Mythos der Ninja lebendig – eine blendende Mischung aus Schatten und Legende.

Die Ninja-Figur ist sowohl faszinierend als auch mystisch und regt die Fantasie an. Schon als kleiner Junge war ich von ihr fasziniert; meine Geschwister und ich spielten »Ninja«, indem wir uns möglichst unauffällig und leise um unsere Wohnanlage bewegten und versuchten, nicht entdeckt zu werden. Diese Vorstellung inspiriert mich bis heute zu einem eleganten und effizienten Bewegungsstil.

## DER MODERNE NINJA

Die moderne Interpretation des Ninjas führt uns zum internationalen TV-Erfolg, weit entfernt von Kampf, Sabotage oder Spionage. Hier geht es um den Kampf gegen einen anspruchsvollen Hindernisparcours. Die Show *Ninja Warrior*, international als festes TV-Format etabliert, begeistert und inspiriert Millionen von Menschen. Ursprünglich aus Japan stammend, wo sie als *Sasuke* bekannt ist – ein Synonym für Ninja –, ist sie auch in Deutschland seit Jahren ein Fernsehhit. In *Ninja Warrior* stellen sich die Teilnehmer verschiedensten Hindernissen, die Kraft, Ausdauer und Körperbeherrschung erfordern. Die Show gliedert sich in Vorrunden, Halbfinals und ein Finale, wobei die Besten jeder Runde weiterkommen. Der Gewinner des Finales, der alle Hindernisse inklusive des finalen Mount Midoriyama bezwingt, erhält den Titel »Ninja Warrior« und eine

sechsstellige Geldprämie. Gibt es keinen *Ninja Warrior*-Gewinner, werden die Titel »Last Man Standing« und »Last Woman Standing« mit je 25 000 Euro für den besten männlichen Kandidaten und die beste weibliche Kandidatin einer Staffel vergeben.

*Ninja Warrior* hat sich in Deutschland zu einem wahren Phänomen entwickelt, das Tausende Menschen inspiriert, aktiver zu werden und ihre eigenen Grenzen auszutesten. Seit die Show 2016 in Deutschland startete, zieht sie eine stetig wachsende Fangemeinde an, die vom Ninja-Fieber erfasst wird. Dieses Phänomen fasziniert mich persönlich sehr, denn es zeigt, wie ein Fernsehformat Menschen zu einem aktiveren Lebensstil anregen kann. Als *Ninja Warrior Germany* zum ersten Mal ausgestrahlt wurde, war es eine frische, aufregende Neuheit im deutschen Fernsehen. Die Show kombiniert sportliche Herausforderungen mit der Spannung eines Wettkampfes und macht sie so zu einer attraktiven Unterhaltung für die ganze Familie. Die Teilnehmer – Männer und Frauen, Jung und Alt – werden schnell zu Vorbildern, die zeigen, dass jeder seine Grenzen überwinden kann, wenn er nur will und hart daran arbeitet. Mit der Zeit wuchs nicht nur die Popularität der Show, sondern auch das Interesse an der dahinterstehenden Sportart. Wenn auch sehr schleppend, fingen Fitnessstudios und Sportvereine an, Kurse anzubieten, die sich auf die speziellen Herausforderungen des Ninja-Sports konzentrieren. Vereinzelt im Land entstanden Trainingsstätten und Parks, die Hindernisparcours nach dem Vorbild der Show anbieten. Die Menschen werden hier ermutigt, selbst einmal zu versuchen, die Hindernisse zu überwinden, die sie aus dem Fernsehen kennen. Diese Entwicklung führte dazu, dass immer mehr Menschen – von Sportenthusiasten bis zu jenen, die einfach nur ein wenig mehr Bewegung in ihr Leben bringen wollen – von der Show inspiriert werden. Das *Ninja Warrior*-Phänomen zieht eine breite Palette an Teilnehmern an. Viele, die zuvor wenig mit Sport am Hut hatten, entdecken ihre Liebe für körperliche Betätigung durch die spielerische und herausfordernde Natur der Ninja-Hindernisse. Die sozialen Medien spielen ebenfalls eine bedeutende Rolle in der Verbreitung des Ninja-Fiebers. Menschen teilen ihre Erfolge, ihre Herausforderungen und ihr Training online, inspirieren andere und bauen eine Gemeinschaft von Gleichgesinnten auf, die sich gegenseitig unterstützen. Diese positive und motivierende Atmosphäre trägt wesentlich dazu bei, dass das Interesse an der Show und am Ninja-Training weiter wächst.

Was mich an dieser Entwicklung besonders begeistert, ist die Tatsache, dass *Ninja Warrior* mehr ist als nur eine Unterhaltungsshow. Es ist ein Impulsgeber für einen aktiveren, gesünderen Lebensstil und fördert das Gemeinschaftsgefühl. Es zeigt, dass jeder die Möglichkeit hat, über sich hinauszuwachsen, und motiviert Menschen, ihre eigenen, persönlichen Hindernisse – sei es im Parcours oder im Leben – zu überwinden. Die letzten

zehn Jahre zeigen, wie eine TV-Show die Kraft hat, nicht nur zu unterhalten, sondern auch zu inspirieren und zu verändern. Es ist ermutigend zu sehen, wie *Ninja Warrior Germany* Tausende Menschen dazu bewegt, aktiver zu werden und Spaß an der Bewegung zu finden. Dieses wachsende Interesse an einem fitten und dynamischen Lebensstil ist ein Trend, der hoffentlich noch lange anhalten wird.

## DER NINJA-LIFESTYLE

So viel erst einmal zu *Ninja Warrior*. Die nächste Perspektive, die ich dir näherbringen möchte, und worum es im weiteren Verlauf dieses Buches primär geht, ist die des Ninja-Spirits, so wie ich ihn verstehe. Vielleicht sogar bis hin zum Ninja-Lifestyle. Keine Sorge, dies steht nur bedingt in Verbindung mit historischen Ninjas und ist nur teilweise mit der Show *Ninja Warrior* verwandt. Auch wenn du natürlich nützliche Tipps und Skills kennenlernst, die dir bei der Show *Ninja Warrior* helfen können und fundamental sind, wirst du ebenfalls Impulse für ein aktives und bewusstes Leben mit auf den Weg bekommen.

Im Grunde ist der Ninja-Spirit, wie ich ihn definiere, die Summe aus:

- ▶ **Spaß an der Bewegung,**
- ▶ **dem Challengegedanken sich selbst gegenüber,**
- ▶ **Vielseitigkeit und Kraft.**

Um dort hinzukommen, bewegen wir uns im Bereich von Parkour, Bouldern, *Ninja Warrior*-Elementen und mentalen Ansätzen, die sich über die Jahre für mich und meine Trainingspartner bewährt haben und zu einem Leben voller Bewegung und Lebensfreude beitragen. Schritt für Schritt lernst du die Vorteile des Ninja-Trainings kennen. Du wirst entdecken, ob körperliche und geistige Voraussetzungen nötig sind, die Bedeutung von Technik und Kraft verstehen und die Trainingsansätze und -methoden ergründen. Du wirst die Ninja-Denkweise kennenlernen und verstehen, wie du ein starkes Fundament in Kraft, Technik und Dynamik aufbaust und kontinuierlich erweiterst sowie erste spezielle Fähigkeiten erlernst. Du wirst erkennen, dass Ninja-Training nicht nur eine Sportart ist, sondern auch in anderen Lebensbereichen Vorteile bringen kann. Sei es das Gefühl innerer Sicherheit, weil du das Vertrauen in deine eigenen Fähigkeiten ausbaust, oder die physische Stärke, die deinen Alltag erleichtert – du wirst das verborgene Potenzial des Ninjas in dir entdecken.