

B2508558 Rückentraining mit der BALLance ® Methode

Beginn	Mittwoch, 29.10.2025, 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	42,60 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Daniela Schulte
Kursort	, Espertstraße 2, 42477 Radevormwald

Dieser Kurs bietet Ihnen schonendes, gezieltes Rückentraining mit der BALLance ® Methode nach Dr. Tanja Kühne. Mit verschiedenen Übungen für alle Problemzonen des Rückens trainieren Sie sowohl die Entspannung, als auch die Stabilisierung.

Durch die Anwendung der speziell entwickelten BALLance Bälle, die vor Ort zur Verfügung gestellt werden, soll eine Entlastung der Rückenmuskulatur und der Bandscheiben erreicht werden.

Das Training ist präventiv ausgelegt. Wenn Sie unter Rückenbeschwerden leiden oder andere gesundheitliche Probleme haben, sprechen Sie vorab bitte mit Ihrer Ärztin/ Ihrem Arzt, ob ein Training für Sie angeraten wird.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen eine Matte und ggfs. ein Handtuch mit.

Das Training findet statt in den Räumen der Praxis "Energetische Auszeit", Espertstr. 2, Radevormwald.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.10.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Radevormwald, Praxis "Energetische Auszeit", Espertstraße 2
05.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Radevormwald, Praxis "Energetische Auszeit", Espertstraße 2
12.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Radevormwald, Praxis "Energetische Auszeit", Espertstraße 2
19.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Radevormwald, Praxis "Energetische Auszeit", Espertstraße 2
26.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Radevormwald, Praxis "Energetische Auszeit", Espertstraße 2