



Präventionskurs - Rückenfitness -

Das Besondere in diesem Kurskonzept ist – ergänzend zu klassischen Übungen für die Rückengesundheit - der Einsatz der BALLance Bälle nach der Dr. Tanja Kühne® - Methode, welche die Wirbelsäule natürlich aufrichten, die Bandscheiben entlasten, Beschwerden im Schulter-/ Nacken-/Lendenwirbelbereich lindern und die Atmung verbessern.

Die „BALLance“-Methode wirkt zudem ausgleichend auf muskuläre Verspannungen sowie mentale & emotionale Belastungen. Bereits nach wenigen Minuten stellt sich eine spürbare Lockerung & Entspannung ein. Dieser Kurs ist nicht geeignet für Personen mit Osteoporose Grad 2 & 3, akutem Bandscheibenvorfall, Implantat in der Wirbelsäule und bei offenen Wunden im Rumpfbereich.

Beginn Kurs 1: Montag, 08.01.2024

Beginn Kurs 2: Montag, 15.04.2024

**Kurstage: Montags, 18.00 – 19.00 Uhr
Gymnastikraum Goldenbühlschule
Bitte eigene Matte mitbringen!**

Leitung: Bettina Ben Aïssa

**Preis: 120.- € / Kurs, 10 Termine*
90.- € / Kurs, 10 Termine*
(für Mitglieder des Turnverein Villingen)**

**Anmeldung: Online unter www.tvvillingen.de oder in
Ausnahmefällen telefonisch unter 07721/26408**

***Der Kurs ist ZPP zertifiziert und wird durch die Krankenkasse mit bis zu 85% bezuschusst!**