



Präventionskurs - Rückenfitness – Good Morning -

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.

Kursbeginn: Dienstag, 17.09.2024

Kurstage: Dienstags, 10.30 Uhr – 11.30 Uhr
Tanzschule Seidel, Vorderer Eckweg 26

Leitung: Bettina Ben Aïssa

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

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

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