



## 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.

---

**Beginn Kurs 1:            Dienstag, 21.01.2025**

**Beginn Kurs 2            Dienstag, 06.05.2025**

**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!**

**Kostenlose Schnupperstunden**

**Dienstag, 14.01.2025 und Dienstag, 29.04.2025!**

**Anmeldung:                Online unter [www.tvvillingen.de](http://www.tvvillingen.de) oder in**  
**Ausnahmefällen telefonisch unter 07721/26408**