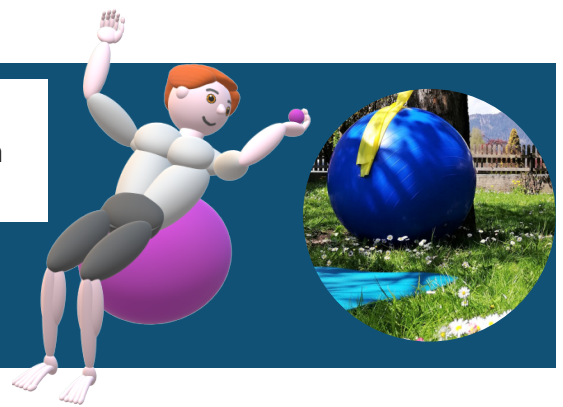


# Balanceness Sport Workshop

mit dem Spiel für Erwachsene / Sport

Mit Geräten



## Balanceness SPORT Spiel

In der Sport Version von Balanceness, werden 3 einfache Geräte genutzt, mit denen man auch zu Hause trainieren kann. Ein großer Gymnastikball hilft dabei die Reflexe zu beruhigen, ein elastisches Band ermöglicht durch seine speziellen Dehneigenschaften, die Elastizität der Natur nachzuempfinden und ein leicht wackeliges Fußkissen hilft dabei die innere Koordination und das Gefühl, ein einzigartiger Mensch zu sein, zu stärken. Zudem erlernen Sie natürlich den Spielablauf, damit Sie sich auch selbstständig, wo immer Sie wollen selbst trainieren können, um Ihre Einzigartigkeit zu stärken.

**Dauer:** 3,5h (entweder in der Bewegungswerkstatt oder online möglich).

### Inhalte:

- Im Workshop erlernen Sie den Umgang mit dem Spiel und vor allem mit den speziellen Bewegungsübungen
- Optimaler Einsatz von Balanceness in den eigenen 4 Wänden
- Handhabung der 3 Geräte und den theoretischen Hintergrund der 3 Ebenen
- Balanceness - Spielraum, und ideale Bewegung anhand von persönlichen Herausforderungen trainieren
- Praktische Tipps zur Lebens- und Bewegungsgestaltung mit Balanceness für Ihr persönliches Ziel

**Preis Balanceness Sport Spiel & Workshop:** 270.-€ (ohne Trainingsgeräte).

### Organisatorisches:

Sie sind mit mir als ihrem Trainer allein in der Bewegungswerkstatt oder online zugange. Das bringt Ihnen ein hohes Maß an Aufmerksamkeit meinerseits für Ihre individuellen Fragen und Anliegen.

Zahlung des Workshoppreises: Bitte vor dem Workshop auf meine Kontoverbindung, die ich Ihnen bei unserem Kontakt angebe.

Mitzubringen: Kommen Sie bitte in einer Kleidung, die Ihnen Bewegung gut erlaubt. Keine Röcke!

Nutzen Sie den Workshop!



Kontakt  
**0664 2099270**  
**Kundl Dorfstraße 18**  
(Im Jugendtreffhaus,  
Ortszentrum)