



## Abnehmen Ausdauer/Kondition verbessern

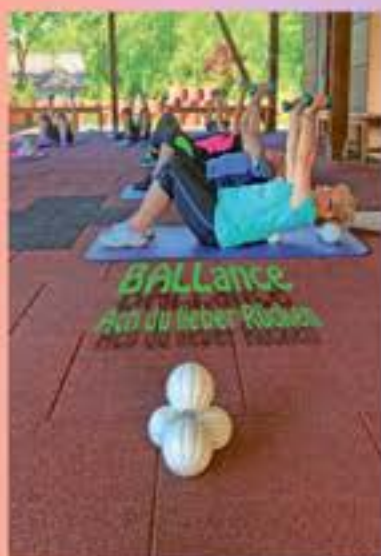
Beide Ziele liegen eng beieinander.

Wir empfehlen:

- pulsorientiertes Ausdauertraining an Herzkreislaufgeräten
- hierbei trainierst du im idealen Herzfrequenzbereich
- die Fettverbrennung wird angekurbelt, die Kondition steigt

Darüber hinaus sind unsere Kurse "Spinning", "Step", "Easyline" „Jumping" und "Zumba" optimal geeignet um gezielt die Fettverbrennung anzukurbeln.

Ein fitnessorientierter Lebensstil (gezieltes Bewegungstraining und bewusste, bedarfsangepasste Ernährung) ist das schönste Geschenk, das du deinem Körper und damit dir selbst geben kannst. Der beste Garant für Gesundheit, Wohlbefinden und eine gute Figur.



## BALLance - Dr. Tanja Kühne Methode Schmerzreduktion für deinen Rücken

Bei der BALLance-Methode werden die Übungen hauptsächlich im Liegen und in entspannter Rückenlage durchgeführt. Dabei bestehen die einzelnen 2- bis 5-minütigen Übungen aus langsamen Rollbewegungen, einfachem Liegen auf einem kleinen Trainingsgerät und speziellen Atemübungen. Das Besondere an der BALLance-Methode ist die Kombination aus dem speziell entwickelten Trainingsgerät und den einfachen Übungen, die auf den von der Natur aus vorgegebenen Entlastungsmechanismen für Muskeln, Wirbelsäule, Bandscheiben und Gelenke aufbauen.

Die BALLance Methode führt im ersten Schritt und schon nach wenigen Minuten zu einer spürbaren Lockerung und Entspannung, wodurch im zweiten Schritt eine natürliche Aufrichtung der Wirbelsäule mit einer spürbaren Entlastung der Bandscheiben entsteht. Die Rückenbeschwerden verbessern sich dadurch enorm.

Neu sind jetzt die weißen Bälle, die zu 25 % weicher sind. Dadurch bekommen Beginner besser zu guten Ergebnissen.

Der Kurs ist von den gesetzlichen Kassen Zertifiziert und wird zum großen Teil bezuschusst. Kurs ID 20181112-1059040



BALLance Schulung mit Dr. Tanja Kühne in Karlsruhe

„Unsere Gesellschaft leidet unter Bewegungsmangel. Viele Menschen machen deshalb in ihrer Freizeit draußen Sport oder gehen in ein Sportstudio. Das hat den Vorteil, dass man unter fachgerechter Anleitung trainiert. Ein Teil dieser Trainings, die viele nicht kennen, ist BALLance. Ich fühle mich nach den Übungen wesentlich wohler und der Körper ist angenehm leichter.“  
Wolfgang Vogel



„Mir bekommt BALLance seit über 2 Jahren sehr gut. Auch mit über 80 Jahren bleibe ich auf den Bällen.“

Hans Dieter



„Als ich den Ballance-Kurs zum ersten Mal mitgemacht hatte, hat sich mein Rücken wie neu angefühlt. Ich besuche den Kurs jetzt regelmäßig und mir und meinem Rücken tut es gut.“  
Florian

BALLance Vortrag + Probetraining mit Dr. Tanja Kühne im Fit for Life



## Vom Teilnehmer zum Trainer zum Ausbilder

„Wir gehören zu den Anwendern der ersten Stunde. Da ich durch eine angeborene Skoliose von Rückenschmerzen geplagt war und das Thema Schmerzreduktion immer sehr interessant ist, habe ich die ersten Kurse besucht und einen überwältigenden Effekt erlebt. Nach einem Testlauf im Studio mit den Mitgliedern haben wir nach erfolgreicher Ausbildung (Sandra, Sigune + Michael) die BALLance-Methode eingeführt. Seit 2019 arbeite ich als Ausbilder der BALLance-Methode für Süddeutschland“.

