

Kontakt:

Claudia Schwarze

Tel.: 04243 971813

Email: cl-schwarze@web.de

Das komplette Kursangebot des
SV Marhorst finden Sie in unserem
aktuellen Flyer

	Montag	Dienstag	Mittwoch		
WIPPI/TAG			09:00 - 10:00 Uhr Gymnastik 50+ aktiv Birgitte Kückmann	08 Rie Bier	
			09:30 Baby)		
MICHITZ/ABEND	16:15 - 17:00 Uhr Rehasport für Kinder Claudia Schwarze		15:00 - 16:00 Uhr Kinderturnen (4-6 Jahre) Melke Behrens	16:00 - 17:00 Uhr Turnen (10-12) Stephanie W.	
	17:15 - 18:00 Uhr Rehasport für Kinder Claudia Schwarze	17:15 - 18:30 Uhr Bau-Schulung (ab 6 Jahre) Ralf Lindemann	16:00 - 17:00 Uhr Eltern-Kind-Turnen Melke Behrens	17:00 - 18:00 Bodyfit für Jg. Stephanie W.	
	18:15 - 19:00 Uhr Rehasport - Ortopädie für Erwachsene Claudia Schwarze	18:00 - 19:15 Uhr Yoga Patsa Bracke	17:00 - 18:00 Uhr Kinderturnen (ab 7 Jahre) Melke Behrens	18:00 - 19:00 Uhr Gymnastik 50+ Birgitte Kückmann	
	19:00 - 19:45 Uhr Rehasport - Ortopädie für Erwachsene Claudia Schwarze	18:00 - 20:00 Uhr Kickboxen Thomas Schmidt	18:00 - 19:00 Uhr Wechselschieß Angebot Margret Scholz	19:00 - 20:00 Uhr Aerobic Birgitte Kückmann	
		18:30 - 20:45 Uhr Yoga in Sitzen Patsa Bracke	18:30 - 20:00 Uhr Kiloballs (in Kurstform) Ralf Lindemann	19:00 - 20:00 Uhr Fitnessgymnastik Margret Scholz	20:15 - 21:15 Uhr Männerturnen
		20:15 - 21:15 Uhr Männer-Fitness Thomas Ullrich			19:30 - 21:00 Uhr Männerturnen

Kurs-Nachk. im Tennisverein Marhorst 1948 | Kurs-Nachk. in der Sportstätte Twistringen 1948



SV Marhorst e. V.
Marienstraße 36
27239 Twistringen

Weitere Informationen unter:
www.sv-marhorst.de



BALLANCE®-Kurs

Ach du
lieber Rücken!



Vorher Nachher

Streckung der
Wirbelsäule
= weniger Druck
= weniger Schmerz



Was ist BALLance®?

BALLance® ist eine Methode mit der gezielt die Aufrichtung der Wirbelsäule aus der Kyphose angestrebt wird.

Bei den meisten Rückenproblemen liegt die Ursache in der Brustwirbelsäule, obwohl die Schmerzsymptome sich im Bereich der Hals- oder Lendenwirbelsäule zeigen.

Zudem liegt ein Großteil des vegetativen Nervensystems in Höhe der Brustwirbelsäule. Eine aufgerichtete Wirbelsäule sorgt für weniger Druck auf die empfindlichen Nervenbahnen und die inneren Organe.

DESHALB ist die BALLance®- Methode besonders effektiv bei:

- Rückenschmerzen
- Spannungskopfschmerzen
- Schlaf- und Konzentrationsstörungen
- Schulter- und Nackenbeschwerden
- LWS und ISG Beschwerden
- Hüft- und Hüftbeugebeschwerden

Weitere Info bei der Kursleitung
Claudia Schwarze.

