

Mit BALLance entspannt in das Frühjahr 😊

Die nächsten BALLance-Kurse starten am Mittwoch, den 12.02. um 18.30 Uhr und 19.15 Uhr für jeweils 45 Minuten (Termine: 12.02./19.02./26.02./05.03./12.03./19.03./26.03./02.04.). Der Kurs findet im Tennisheim statt. Die Kosten betragen 15€ für Vereinsmitglieder, 50€ für Nichtmitglieder.

BALLance ist eine Methode mit der gezielt die Aufrichtung der Wirbelsäule aus der Kyphose (Rundrücken) angestrebt wird und ist besonders effektiv bei: Rücken- und Spannungskopfschmerzen, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Schulter- und Nackenbeschwerden, Lendenwirbelsäule- und ISG-Beschwerden und Hüft- und Hüftbeugebeschwerden. Nach dem Kurs wird man sehr entspannt in den Feierabend gehen können.

Bitte eine Decke, Socken und wenn vorhanden eine Matte mit bringen.

Anmeldungen und weitere Info's bei der Kursleiterin Claudia Schwarze, Tel. 04243/ 971813.

