



## Balanceness Spiel & Kurs

# Balanceness SPORT Spiel und Einschulungskurs für Erwachsene



## Balanceness SPORT Spiel & Einschulungskurs

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.

### Einschulungskurs

**Dauer:** 2 x 3h + 1 h Nachbesprechung. (Die Nachbesprechung kann auf Wunsch online stattfinden).

**Wichtig:** Nach diesem Kurs dürfen Sie das Spiel und alle seine Bewegungsübungen ausschließlich für sich selbst und in Ihrer Familie anwenden. Um Bewegungskurse z. B. in einem Institut anzubieten, brauchen Sie die Übungsanleiter Ausbildung (mehr zur Übungsanleiter - Ausbildung auf der Webseite unter Ausbildungen und Workshops).

### Inhalte:

- Im Einschulungskurs erlernen Sie den Umgang mit dem Spiel
- Optimaler Einsatz von Balanceness in den eigenen 4 Wänden
- Handhabung der 3 Geräte und den theoretischen Hintergrund der 3 Ebenen
- Balanceness - Spielraum, wie ideale Bewegung auch in schwierigen Lebensphasen gelingen kann
- Praktische Tipps zur Trainingsgestaltung mit Balanceness für Ihr persönliches Ziel

Bewegungswerkstatt



### Das Balanceness Sport Spiel - Bestandteile:

- Holzkreisel 15 cm Durchmesser
- 3 Platten mit den Übungen (Holz mit Pappe)
- 3 Begleitbroschüren mit Erklärungen zur Ausführung aller 42 Übungen in der Sportversion
- 1 Spielplan
- 1 Theoretischer Hintergrund - Begleitskript
- Verpackung im kreativen handgemachten Stoffbeutel

**Auf Wunsch bestelle ich die 3 Trainingsgeräte für Sie.**

**Preis Balanceness Sport Spiel & Einschulungskurs:** 450.-€ (ohne optionale Trainingsgeräte). Die Bewegungswerkstatt behält sich vor, den Kurs als Gruppenkurs durchzuführen (bei reger Nachfrage). Normalerweise wird der Einschulungskurs im Einzelunterricht durchgeführt.

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