

Donnerstag 11.04.2019, 19.15 Uhr

BALLance-Wirbelsäulentraining

Workshop mit Theorie & Praxis



Teilnahme
kostenlos

Wichtige Punkte werden behandelt:

- Aufbau und Funktion der Wirbelsäule
- Entstehung Verspannungen
- Dr. Tanja Kühne - Methode
- Blackroll vs BALLance-Bälle
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Entspannungstraining

Referenten: Johannes Ludwig (Rückenexperte) & André Spengler (Fitnessökonom)

Telefonische Anmeldung: 06761 7010

Veranstaltungsort: Sportpark Simmern, Am Naturfreibad, 55469 Simmern



Wir leben Sport.

www.sportpark-simmern.de