



Andrea Neiß

Der Rückenfit-Kurs mit speziell eingesetzten BALLance Bällen, sorgt für einen Schmerzfreien Rücken -nachhaltig. Wir begleiten Dich auf diesem Weg. Die verschiedenen und individuell abgestimmten Übungen werden in unseren Räumlichkeiten auf Matten durchgeführt und helfen unter anderem bei BWS- oder LWS Problemen, Hüft- und Schulter Schwierigkeiten, sowie bei Nacken und HWS Beschwerden. Der Kurs dauert 1 Stunde incl. Aufwärmen und Entspannung.

BALLance



Rückenfit-Kurs mit BALLance Bällen

Die Kursleiterin ist Andrea Neiß. Sie steht Ihnen für alle Fragen rund ums Thema Rückenfit-Kurs zur Verfügung. Dieser Kurs ist ein fortlaufender Kurs. Sie können nach 10 Stunden aufhören oder weitermachen. Berechnet wird nur Anwesenheit und unentschuldigte Abwesenheit! Die Karte ist 3 Monate gültig, kann aber mit einem Aufpreis von 20 € verlängert werden. Dieser Kurs ist privat und wird nicht von den Krankenkassen subventioniert.

Infos	BALLance Kurs
Montags	17.00 - 18.00 Uhr
Schnupperstunde	12 €
Kosten 10er Karte	155 € (gültig 3 Monate)
Max. Teilnehmerzahl	6 Personen

Anmeldung über Momoyoga momoyoga.com/ativo
einfach den QR-Code scannen und dabei sein.

