

BALANCENESS

Das Home Training für Erwachsene mit Kinesiologie, Lernen & Sport

Balancool gibt es auch für Erwachsene - Hier heißt es Balanceness.

Das Training bietet ebenfalls 42 Übungen. Damit Sie individuell Zuhause trainieren können, gibt es auch in Balanceness einen Spiel Kreisel. Mit ihm lassen sich die jeweils passenden Übungen heraus finden. Anders als bei Balancool, werden in Balanceness 3 Trainingsgeräte eingesetzt. Der große Gymnastikball, das Theraband und leicht wackelige Standkissen unter den Füßen. Nähere Infos und aktuelle Kurse finden Sie áuf www.balanceness.at



© **BALANCOOL SPIEL**

Herbert Handler & Sonja Riedmann

Das Einzigartigkeitstrainingsspiel für Kids

www.balanceness.at

Telefon 0043 (0)664 2099270

Praxis in 6250 Kundl, Dorfstraße 18 - Tirol



BALANCOOL
Spielanleitung

START

Spüre die Herausforderung

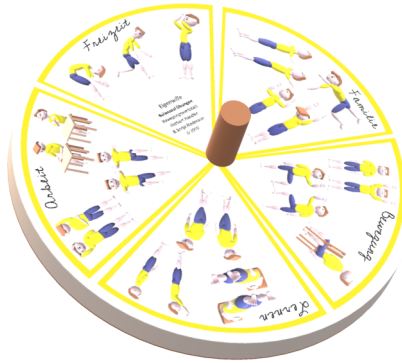


1. Möglichkeit:
Beuge dich hinunter!



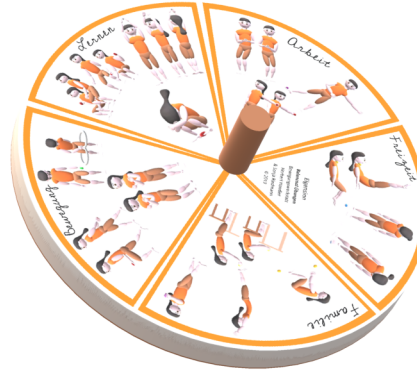
2. Möglichkeit:
Dreh dich!

1. EIGENWILIE



Gib die gelbe Scheibe auf den Kreisel. Dreh ihn und mache die Übungen der Seite die auf den Boden zeigt.

2. EIGENSINN



Gib die orange Scheibe auf den Kreisel. Dreh und mach auch diese Übungen der Seite die auf den Boden zeigt.

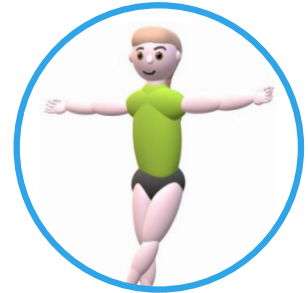
3. EIGENART



Gib die dunkelrote Scheibe auf den Kreisel. Dreh ihn und mach zum Schluss noch diese Übungen.



Vergleiche nach den Übungen.



Bist du lockerer?